ПИСЬМА ЗДОРОВЬЯ

Лечебник

№2 • февраль • 2017

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ НА МАРТ

16+

Сбор трав от гриппа

Тренируем легкие

Защитимся от зимних травм!

еда-лекарство

Луковое варенье от простуды

подарки природы

Лечим суставы воском

Надежные способы улучшить зрение

«Пенсионер» – жизнь только начинается!

Годы идут, и мы с вами не становимся моложе. Кризис, скромная пенсия, растущие цены... Да и здоровье уже не то. Что же делать?

Решение есть! Новая полезная газета-помощница «Пенсионер» станет вашим верным и надежным другом.

Толково и доступно обо всем: советы психолога, льготы, ЖКХ, экономия, здоровье, кулинария и многое другое.

Откройте для себя нашу газету!

реклама 16+

Дорогие читатели!

Какой бы долгой и холодной ни казалась нам зима, многим, особенно женщинам, хочется оставаться красивыми. Тем более, весна не за горами! Мы утверждаем, что красота доступна всем. Из «Актуального интервью» вы узнаете, как правильно ухаживать за кожей и быть привлекательными в любом возрасте.

А главную тему февральского номера «Лечебника» мы посвятили зимнему травматизму, причина которого – гололед. Учитесь правильно падать и помните: даже при минимальных повреждениях необходима консультация специалиста. Почему? Сегодня на ваши вопросы отвечает кандидат медицинских наук, ортопед-травматолог Владимир Семенович Сулицкий.

Зимой, как никогда, важен крепкий иммунитет. Закаливание, движение, хорошее настроение – вот его основа. Но бывает, что нам надоедает мерзнуть и просыпаться в потемках. Хочется уже больше солнца... Все это порой выливается в неоправданную раздражительность, агрессию. Как помочь себе в такой ситуации, рассказывает психолог. Помните и о том, что ни одна методика не эффективна без правильного питания. Каким оно должно быть, чтобы иммунная система работала без сбоев, читайте в постоянной рубрике «Советует диетолог».

Желаем всем успехов в укреплении здоровья и очень ждем ваших писем.

Редактор Ольга Петухова

в номере:

ТЕМА НОМЕРА

Зимний травматизм 4
Актуальное интервью 12
Чудеса медицины 18
Лечимся правильно 20
Лечат животные 24
Еда – лекарство 28
Лунный календарь 34
Отвечает психолог 36
Ингеборга Дапкунайте: За испытания судьбу надо благодарить! 40
Подарки природы 44
Православные монастыри 48
Лечимся травами 52
Движение – жизнь! 56
Полезные советы 58
Когда болезнь сдается 62

Мы рады ответить на ваши вопросы по телефону **горячей линии:** **(812) 786-27-50** (с 10:00 до 19:00 по московскому времени)

© «Лечебник» №2(98). 16+
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, Роскомнадзор. Регистрационный номер ПИ №ФС77-51732 от 23.11.2012 г.
Учредитель и издатель – ООО «Издательский дом «Вкусный мир».

Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА
Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07, e-mail: reklama@p-c.ru.

Отпечатано в типографии «МДМ-Печать», Ленобласть, г. Всеволожск, Всеволожский пр., 114.
Подписано к печати 17.01.2017. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 30 января. Установочный тираж 200 000 экз. Заказ № 92-01. Цена свободная

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX». Все права защищены.

Фотоматериалы предоставлены агентствами «ТАСС», «PhotoXPress», «РИА», «ЛОРИ», «РУССКИЙ ФОТОБАНК», «Persona Stars», «Shutterstock», «Диамедиа». Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

На вопросы читателей отвечает кандидат медицинских наук, ортопед-травматолог Владимир Семенович СУЛИЦКИЙ.

Каждую зиму вместо радости испытываю ужас: сколько людей обречены на падения, обморожения, переломы рук и ног. Неужели с этим ничего нельзя поделать? И как быть, если травма все-таки случилась?

Анастасия Петровна Скнарь, Ленинградская обл.

«Проказы» матушки-зимы

«Эпидемия» травматизма

Причин зимней травматической «эпидемии» много. Там, где тротуары и проезжие части улиц плохо расчищаются ото льда и снега, изобилуют ямами и рытвинами, бывает особенно много травм. Очень опасны подходы к остановкам общественного транспорта, ступеньки подземных переходов, магазинов и подъездов. На травматизм сильно влияет погода, особенно гололед. Но и сами люди часто пренебрегают своей безопасностью. К тому же большинство из нас не умеет правильно падать.

Пик травм приходится не только на период «схватывания» дорог льдом после оттепели, но и на дни получения заработной платы и аванса, когда резко возрастает число обморожений, переломов и вывихов у людей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения. А у лиц пожилого и старческого возраста пик травм отмечается в дни пенсий и церковных праздников, когда старушки идут на почту и в церковь, падают на льду и нередко получают перелом шейки бедра. В целом, количество уличных травм зимой в 2-3 раза выше, чем летом.

Особенности зимних травм

Наиболее опасные зимние травмы – это переломы конечностей. Падая, человек инстинктивно, чтобы удержать равновесие, выставляет вперед руку, и она ломается от веса тела. А нога, выставленная в попытке предотвратить падение, ломается в области голени, при этом возникает длинный косо-спиральный перелом – как правило, со смещением отломков, требующий длительного лечения на скелетном вытяжении или даже операции. Пожилые люди чаще ломают поясничные позвонки и ребра, а также шейку бедренной кости.

Часто случаются также переломы лучевой кости в области лучезапястного сустава, переломы лодыжек и ключиц, ушибы плечевой кости и мягких тканей, переломы костей голени, повреждения связок голеностопного и коленного суставов, черепно-мозговые травмы.

И еще одна серьезная проблема травматологии – это холодовые травмы: обморожения (поражение кожи от длительного воздействия холода и сырости) и отморожения.

Первая помощь

Способ оказания первой помощи зависит от вида травмы. Вы не знаете, получил человек перелом или вывих, поэтому не пытайтесь дергать за руку или за ногу, чтобы «вправить» ее. Если это перелом, вы можете сместить отломки или, хуже того, перевести перелом из закрытого в открытый, если острый отломок кости прорвет кожу. Для уменьшения боли на сустав положите холод, а поврежденную конечность зафиксируйте. Руку можно подвесить на косынку или прибинтовать к груди, а ногу, не меняя ее положения, примотать ремнем, шарфом к дощечке, лыже, палке. В таком виде доставьте пострадавшего в больницу.

При ушибе надо уменьшить кровоизлияние, отек, снять боли. Для этого накладывают давящую повязку и охлаждают место ушиба пузырем со льдом, холодным компрессом, мокрой спиртовой салфеткой. Чтобы обеспечить покой, руку подвешивают на косынку, сустав фиксируют 8-образной повязкой, шиной.

Не поддавайтесь холоду

15-17% всех зимних травм составляют обморожения и отморожения. Но правильно одеваясь и продумывая заранее свой маршрут, холодовых травм можно избежать. Обычно их получают люди в состоянии алкогольного опьянения. Лучше не пейте, когда собираетесь идти домой через полгорода по неосвещенным улицам. А если уж предстоит выпить, то планируйте заранее, по какому телефону вызвать такси, где переночевать.

При отморожениях запрещаются растирания снегом, горячая вода, душ, ванна – согревание пораженной области должно быть постепенным. Когда пострадавший попадет в теплое помещение, укутайте отмороженную руку шарфом, чтобы предотвратить резкое повышение температуры. Если отморожение несильное, слегка разотрите эту область чистой шерстяной тканью. Дайте выпить пострадавшему горячего чая. При сильном переохлаждении можно согревать человека потоком теплого воздуха (феном).

Восстановление после травмы

Если в гипсе нога – подложите под нее три подушки. Если пальцы вашей руки или ноги, выступающие из гипса, стали отечными, холодными, потеряли чувствительность, значит, из-за отека мягких тканей нарушилось кровообращение. Срочно к травматологу! Если это произошло ночью – не ждите утра, вызывайте скорую.

Пожилым людям важно избегать пролежней. Постоянно следите за состоянием кожи спины и ягодиц. Если кожа покраснела, смазывайте сухую кожу детским кремом, жирную – протирайте камфорным спиртом. Поворачивайте больного с боку на бок, пока он не сможет сам сидеть. Другая серьезная проблема – застойные пневмонии вследствие ослабленного дыхания. Такие пациенты должны 4-5 раз в день делать глубокие вдохи и выдохи на протяжении 4-5 минут или столько же раз надувать воздушные шарики.

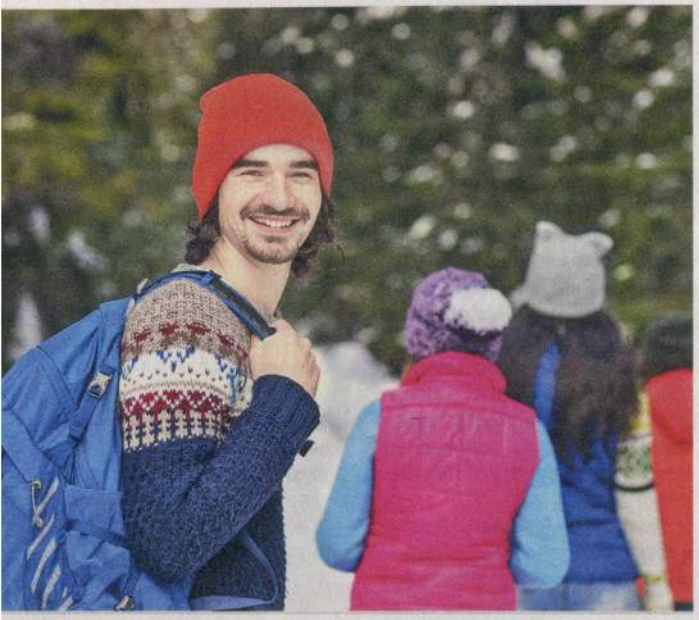
И постарайтесь сохранять бодрость духа и хорошее настроение. Это главный залог успешного лечения.

Кстати

Холодовые травмы случаются не только в морозы. Их можно получить и при 4°С, если на улице сильный ветер и высокая влажность. Свой вклад вносят тесная или сырая одежда и обувь, малая подвижность, недоедание, хронические болезни, преклонный возраст, стресс и даже страх перед холодом. Но все-таки самый опасный фактор – алкоголь.

Как предотвратить травму

- Для предотвращения падений ваша обувь должна быть с крупной ребристой подошвой или с низким каблуком. Наклейте на подошвы шероховатую резину или наденьте резиновые накладки с шипами.
- Зимняя обувь должна быть просторной – так вы предотвратите отморожения.
- Не спешите! Лучше опоздать на полчаса, чем полгода ходить в гипсе.
- Ходите правильно: как бы немного скользя и как можно медленнее. Не отклоняйтесь назад, лучше слегка наклонить голову вперед.
- Старайтесь обходить открытые участки гололеда.
- При занятии зимними видами спорта используйте защитные средства – налокотники, наколенники, шлемы.
- Падая, постарайтесь сгруппироваться, присесть, упасть на бок. Не приземляйтесь на выпрямленные руки.
- Крайне опасно падать на ягодицы, особенно пожилым людям – они рискуют получить перелом шейки бедра.
- Отморожений можно избежать, правильно одеваясь и продумывая заранее свой маршрут. Не принимайте алкоголь перед длительным нахождением на улице.



Закаливание для ленивых

Каждая зима была для меня мучением. Как бы тепло я ни одевалась, все равно замерзала на любом, даже слабом морозе. Однажды умудрилась отморозить себе пальцы ног при плюсовой температуре, не говоря уже о бесконечных простудах. Конечно, можно было закаляться – обливаться холодной водой, купаться в проруби, париться в бане, но мне было лень, да и времени жалко. Выход нашелся, когда подруга познакомила меня со своим бывшим соучеником. Он подошел к нам на улице. В сильный мороз с ветром на нем были тонкая ветровка, шарф и легкая шапочка. Постояв 2-3 минуты, парень попрощался и быстро рванул по улице. Подруга сказала, что он всегда так одевается зимой. И я услышала про удивительную методику закаливания «для ленивых».

- Одевайтесь немного легче, чем требует погода. Недостаток тепла возмещайте быстротой движений.
- Откажитесь от головного убора, чтобы кожа головы чувствовала приятную свежесть зимнего воздуха. Ниже –10°С или при сильном ветре накидывайте капюшон или надевайте легкую вязаную шапочку. Контролируйте свое состояние.
- Будьте уверены в успехе. Даже если вы продрогли, промокли, примите все необходимые меры, чтобы согреться, и твердо скажите себе: «Я закален, я буду здоров».

Уже 10 лет я так живу, перестала замерзать и простужаться.

Ольга Петровна Бойко, г. Пермь

Осторожно, обморожение!

Моя свекровь говорит, что серьезно обморозиться – это пострашнее перелома будет. Каких только ужасов я от нее не наслушалась! Нет, конечно, если обморожение несильное, например, побелели щеки или нос, достаточно просто растереть их теплой рукой или мягкой варежкой до боли и ощущения тепла. А снегом нельзя – он грязный, можно занести инфекцию в кожу. Вот еще несколько ее советов.

- При любом обморожении это место надо согреть в теплой воде, но только не в горячей! Измерьте температуру термометром – пораженная кожа нечувствительна, и можно получить еще и ожог.
- Если на коже появились волдыри, растирать и мочить ее нельзя. Просто наложите чистую повязку, лучше стерильную. Когда почувствуете боль в отогревающейся ноге или руке, постарайтесь больше ею двигать – это вызовет приток крови и улучшит состояние.
- Горячий чай с капелькой алкоголя поможет вам быстрее прийти в себя.
- И еще одна важная вещь, о которой моя свекровь постоянно твердит. Если человек сильно замерз, ему нельзя принимать горячую ванну или душ – весь холод с кожи пойдет внутрь, и может не выдержать сердце. Такие случаи бывают. Согреваться надо медленно и постепенно.

Л.П. Заборская, г. Санкт-Петербург

Примите к сведению!

Суп, сращивающий кости

Два года назад зимой я грохнулся на обледенелых ступеньках и получил тяжелый перелом большой берцовой кости. Кость плохо срасталась, и врач намекал, что в больнице я застряну на 2-3 месяца.

Но тут приехала теща из Армении и быстро подняла меня на ноги. Каждое утро она приносила мне полулитровый термос с горячим супом, от которого в меня буквально вливались силы.

Оказалось, что это кавказский хаш – суп из говяжьих костей, который едят перед физической работой, после тяжелых болезней, травм, операций, но особенно при переломах костей. Готовят его так.

- Купите не меньше 1 кг говяжьих костей, чеснок и много зелени петрушки или сельдерея.
- Промойте кости, положите в большую кастрюлю, залейте 3-4 л воды, доведите до кипения и варите на слабом огне долго (не менее 5 часов).
- Посолите, как обычный бульон, помня, что часть воды выкипит.
- Перед самым концом варки добавьте несколько долек чеснока (по вкусу) и побольше зелени петрушки.

Хаш едят горячим. В нем содержится огромное количество органических соединений кальция, легко усвояемых и необходимых для ускорения срастания костей при переломах. Мой врач не мог поверить, что уже через 2 недели пошло образование костной мозоли, и я начал вставать на ноги.

Аркадий Петрович Решетников, г. Санкт-Петербург

Растяжение лечу молоком и чаем

Я всегда поражалась, как это люди катаются на коньках и не подворачивают себе щиколотки. Зимой, особенно при гололеде, я себя чувствую, как корова на льду, и без растяжения связок стопы или голеностопного сустава не проходит ни одной зимы. Хочу поделиться опытом домашнего лечения растяжений.

- Самое главное при растяжении – это покой. Если все-таки надо куда-то идти, то без костылей или хотя бы палки даже не думайте.
- Обязательно наложите тугую повязку, но так, чтобы не пережимать сосудов. Если ногти побледнели или посинели, ослабьте повязку.
- В первый день после растяжения прикладывайте холод, чтобы уменьшить отек.
- На второй день для снятия боли я использую горячие молочные компрессы, меняя их на новые по мере остывания.
- Прекрасно помогают от боли и отеков при растяжении компрессы из чая. Я смачиваю теплым чаем марлю в 4 слоя, накладываю на голеностоп, укрываю компрессной бумагой и не туго замотываю шерстяным шарфом. Когда высохнет, заменяю.
- Весь второй день я прогреваю больную ногу, положив ее на полотняный мешочек с песком, нагретый в духовке до температуры, которую могу вытерпеть, – пока не остынет. Делаю так каждый час.

Все это заметно ускоряет заживление связок.

Софья Павловна Школьникова, г. Киров

Комментарий специалиста: ***народные методы веками успешно помогали людям снимать посттравматические отеки и боли. Однако любые компрессы и согревающие процедуры можно делать лишь после того, как пройдет острый период, то есть через 24 часа после травмы. До этого рекомендуется только холод.***

Как я справилась с ушибом

Всегда думала, что ушиб – это ерунда, пока на катке меня не ударили случайно коньком по голени. Боль была страшная, я даже испугалась, что перелом, и хотела ехать в травмопункт.

Но подруга Нина, с которой мы катались, уговорила идти к ней, благо жила рядом. С ее помощью я кое-как допрыгала до дома. Там она вместо льда наложила мне на ногу пакет мороженых овощей в тряпке. Под кожей в месте ушиба стала пухнуть гематома. К счастью, лед мы налодили быстро, и кровотечение скоро остановилось. Боль ослабела, но потом началась снова, и я опять стала беспокоиться. Но тут пришла мама Нины и сказала, что мы все сделали правильно. Ночевать мне пришлось у них. Утром они приготовили мне примочку из кашицы натертого репчатого лука, а с собой дали пачку бодяги – чудодейственного средства от ушибов.

Надо смешать 2 ст. л. порошка бодяги с 1 ст. л. воды, эту массу наложить на место ушиба и перевязать. Повязку менять 2 раза в сутки.

Уже дома я стала потихоньку массировать ногу и делать теплые ванночки, чтобы гематома скорее рассосалась. Через неделю ходила почти без боли.

Марьяна Агеева, г. Саратов

Комментарий специалиста: ***если прошло 1-2 дня, а симптомы сохраняются в полном объеме или усугубляются, нарушилась функция суставов, поднялась температура, нарастает гематома – немедленно обратитесь к врачу!***

Готовимся к снежным ваннам

Я всегда завидовал людям, которые могут зимой раздеваться догола, окунаться в прорубь, босиком ходить по снегу – и никакого обморожения! Может, это какие-то особенные люди? Сосед, любитель крещенских купаний, долго смеялся надо мной и сказал, что я тоже могу этому научиться.

- Начать надо с контрастного душа. Разогревшись под горячим душем, переключить его на умеренно прохладный, пока не станет холодно. Затем снова открыть горячий, потом еще более холодный, и так 5-6 раз. Закончить приятно прохладной водой.
- Принимать утром и вечером холодные ванны для ног: наливать воду в тазик или ванну и ходить по ней, постепенно увеличивая время.
- Через полгода уже можно принимать первую снежную ванну. В течение 10-15 секунд обтереть снегом только верхнюю часть тела.
- Сняв обувь и носки, постоять несколько секунд босиком на снегу. Затем обтереть ноги и обуться.
- С каждым днем длительность закаливания нужно увеличивать.

Надолго терпения не хватило, и уже через неделю я ступил на снег босиком. Оказалось – ничего страшного, даже приятно!

Олег Рындин, г. Владимир

Комментарий специалиста: ***к экстремальным методам закаливания есть серьезные противопоказания, о которых вам скажет только врач. И помните: 10-15 минут на снегу – это предел, дальше может наступить обморожение.***

Хуже, чем бездействие

Травму зимой можно получить где угодно, и очень важно уметь оказать первую помощь себе и окружающим. Но я часто видела, как люди это делают «с точностью до наоборот».

1 При подозрении на вывих пытаются «вправить» руку или ногу. Этого нельзя делать ни в коем случае: возможно, что у человека перелом, необходимо сделать рентген. Наложите шину, примотав ее выше и ниже сустава, и постарайтесь доставить пострадавшего к врачу.

2 При болях и отеках от травмы прикладывают грелки, спиртовые компрессы, согревающие мази. Это только увеличивает отеки, усложняет диагностику, мешает репозиции костей при переломе. Согревающие процедуры делайте не раньше чем через сутки после травмы.

3 Нельзя доводить поврежденное место до обморожения. Холод прикладывайте не более чем на 30 минут с интервалом 2-3 часа. Это может быть снег с улицы, лед из морозилки или любой замороженный продукт, обмотанный полотенцем или тканью.

4 При растяжении нельзя опираться на поврежденную ногу, прикладывать к ней согревающие компрессы и массировать.

Я сама не раз бывала свидетельницей таких ошибок и всегда слышала только благодарность за свои советы.

Мария Владимировна Лыткина, Ленинградская обл.

Падайте правильно!

Дважды оказавшись переломанным из-за падений зимой (один раз – нога, другой раз – рука), я хочу поделиться некоторыми правилами, которые позволят избежать мучительных последствий.

- Если потеряли равновесие, ни в коем случае не выставляйте выпрямленные руки вперед – это риск перелома! Притяните подбородок к груди, локти прижмите к бокам, кисти рук – к животу, ноги вместе.
- Падать лучше в «позе зародыша» – немного боком, согнув руки в локтях, а ноги в коленях. Это позволит избежать переломов и серьезных ушибов, защитить позвоночник, таз и конечности от перегрузок, особенно опасных для людей старше 50 лет.
- Если падаете на спину, прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте как можно шире, чтобы избежать черепно-мозговой травмы.
- Падая со скользкой лестницы, прикройте руками лицо и голову.

В большинстве случаев навыки правильного падения помогут вам уберечься от тяжелой травмы.

С.И. Вишняков, Московская обл.

Озноб на коже

Никогда раньше я не слышала об обморожении, пока не приобрела эту болезнь сама. Два года назад в конце осени я обнаружила на пальцах рук и ног, на щеках, на носу и даже на ушах какие-то уплотнения синюшного цвета. Они были довольно твердые, холодные, болезненные и зудели. Я в ужасе побежала к врачу, и дерматолог сказала, что обморожение – это надолго, потому что у меня плохие капилляры и на них дурно сказывается сырой и холодный климат. Летом эта бяка, к счастью, отступает, но потом возвращается. В общем, я поняла, что надо лечиться самой.

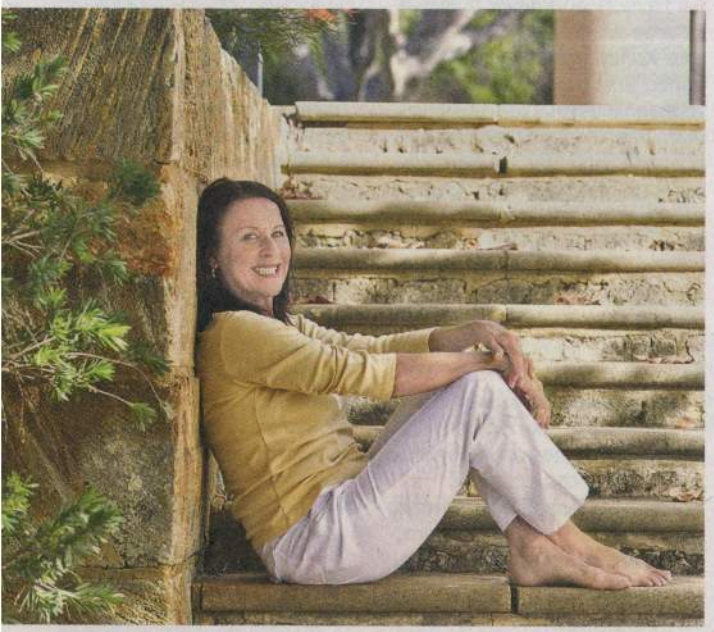
- Всеми способами стала тренировать капилляры: контрастный душ, контрастные ванночки для рук и ног, даже для лица.
- Перестала экономить время на еде и наладила себе, наконец, нормальное питание, озаботясь витаминами и микроэлементами, полноценными белками и жирной рыбой с омега-полиненасыщенными кислотами.
- А главное – стала тепло и свободно одеваться, не допуская нигде пережатия сосудов.

И вот могу похвастаться – минувшей осенью, несмотря на холода, обострений болезни у меня не было!

Елена Ковтун, г. Москва

Сердечный коктейль

Кто знает, что такое сердечная тоска и камень на сердце, тот меня отлично поймет. Моя причина этого – несчастная любовь.



Болезнь от любви

Камень на сердце я носила лет десять, если не больше – то была несчастная любовь, которая не давала мне дышать полной грудью. А когда, наконец, этот тяжелый камень свалился, и я смогла глубоко и облегченно вздохнуть, то вот вдоха-то у меня как раз и не получилось: неровно и гулко вдруг забилось сердце, а потом и вовсе замерло. Я хватала ртом воздух, хваталась за грудь, страх забирался прямо под кожу, и мне пришлось вызвать скорую.

Сделали мне укол, уложили на диван с грелкой, а потом пожилой врач долго и сочувственно смотрел на меня, качая головой: «Эх, такая молодая, тридцать лет всего, и уже – тяжелая аритмия». Так начались, вернее, продолжились на медицинском плане мои многолетние сердечные неприятности.

Знала бы я раньше, что мое глубокое, верное и готовое на любые жертвы чувство к своему непосредственному начальнику приведет меня к такой неприятной болезни, не влюблялась бы! Только ведь сердцу не прикажешь…

И точно так же не прикажешь ему, то есть сердцу, биться ровно и ритмично, хотя люди рассказывают, что кому-то это удавалось. Но не мне, ох, не мне.

К морю!

Сердце просило помощи, и я стала ему помогать. Конечно же, таблетками и каплями, которые мне с готовностью выписал участковый врач. И хотя один умный человек предупреждал, что, постоянно принимая таблетки от аритмии, я тем самым «сажаю» свой главный «мотор» на допинг и создаю «сердечную» зависимость, я не решалась отказаться от лекарств. Года три назад я снова попала на больничный. В этот раз меня здорово припекло, сердце отказывалось слушаться привычных медикаментов, так что участковый врач озабоченно и, как мне показалось, даже растерянно уговаривал меня снова полежать в больнице, подлечиться. Знаю я это «подлечиться»! Опять две недели лежать под капельницей, вставать рано утром – ходить на ЭКГ, анализы и другие противные процедуры. «Нет уж, доктор, – заявила я. – Ведь я уже почти двадцать лет мучаюсь, уж сколько раз я слышала от вас это "подлечиться", теперь все, хватит! Поеду-ка я к морю, как полегче станет, а там посмотрим!» Сказанула я так врачу и сама себе удивилась – надо же, как осмелела, а ведь еще вчера замирала от страха, когда ухало сердце. Но что-то внутри меня подсказывало: надо нарушить мой постоянный застой, преодолеть страх. Я слышала, что у больных-сердечников образуется порочный круг, когда страх приступа как раз и вызывает сам приступ. И, как только мне полегчало, я собралась – и в Крым! Был май, нежарко, вся природа в цвету, море, конечно, холодноватое, но зато какие ароматы наполняли воздух!

Чародей Черномор

Я сняла комнату недалеко от моря, прямо на территории санатория. Вечерами я гуляла в санаторном парке и чувствовала себя очень неплохо. Пока однажды меня снова не подкосил приступ, и случился он как раз на моей вечерней прогулке.

Я бессильно свалилась на скамейку под большим деревом, закрыла глаза и стала лихорадочно шарить рукой в сумочке, ища свои таблетки. «Ну что, нехорошо, что ли? – вдруг услышала я раскатистый бас прямо над своей головой. – Никак сердце прихватило?» Я страдальчески улыбнулась и подняла глаза.

Надо мной возвышалась гора – так мне показалось, настолько высоким, плечистым и крепким был человек, говоривший со мной звучным и низким голосом. «Гору» венчало черное «облако» – волнистые черные волосы спускались почти до плеч, в сумерках сливаясь с окладистой, опять же, черной бородой.

Я не удержалась и, преодолевая недомогание, ойкнула: «Да вы никак дядька Черномор?!» Огромный мужик хохотнул и пробасил: «Правильно, догадаться нетрудно, я и есть здешний чародей Черномор. А поскольку вам действительно нужна помощь, я же вижу, то милости прошу ко мне во дворец, я тут неподалеку обретаюсь».

Лучший сердечный коктейль

Так я познакомилась с Черномором, как я метко его окрестила. «Дворец» оказался маленьким домиком с верандой в глубине парка, его хозяин был садовником, ухаживал за парком, знал там все цветы, кусты и деревья. Почему-то я сразу прониклась к нему доверием и рассказала о своей болезни. «Ну, тогда вам нужен мой сердечный коктейль», – заявил он, достал из холодильника небольшую красивую бутылочку и налил мне половину крохотной рюмочки. «Что вы, что вы, – испугалась я. – Мне пить абсолютно нельзя!» «А это можно. Даже нужно!» – строго заявил Черномор.

Я принюхалась, питье показалось мне по запаху очень знакомым. «А, валерьянка! – понимающе ухмыльнулась я. – Вы меня не удивили!» «Пейте, пейте, – засмеялся Черномор. – Это самый лучший сердечный коктейль. Только его надо уметь готовить!» Я послушно выпила и через какое-то время с облегчением поняла, что приступ прошел. «А что там было, кроме валерьянки?» – спросила я. «Да все просто, – охотно пояснил Черномор. – Валерьяновые капли, а еще пустырник и боярышник. Все настойки продаются в аптеке. Люди их принимают, но по отдельности, вот и нет такого эффекта, как если их смешать, слить в одну бутылочку, хорошенько взболтать и сутки держать в холодильнике. А уж потом по три раза в день до еды пить по 0,5 ч. л. И через месяц – никакой аритмии! Попробуйте». Я даже не поверила – неужели так просто? Но все же ходила к Черномору каждый вечер на «коктейль», а закусывали мы его салатом из тертого корня сельдерея с петрушкой и укропом, заправленным оливковым маслом и пряностями. «Сельдерей – главная еда при аритмии, – сказал Черномор. – А то знаю я вас, сердечников, ведь вас так и тянет на все вредное. Вам сало с ветчиной да сметану подавай, а еще крепкий кофе с чаем и пирожными! Насмотрелся я тут в санатории…»

Я покраснела – он был прав, я тоже часто себе позволяла погрешить против диеты, назначенной мне врачом.

Но после возвращения из Крыма твердо решила придерживаться советов Черномора и вот уже который год живу без сердечных приступов!

Евгения Добронравова, г. Казань

Красота доступна всем

«Некрасивых женщин нет, есть только женщины с плохой кожей», – гласит старая французская поговорка. О том, как правильно ухаживать за кожей и быть красивой в любом возрасте, рассказывает врач-дерматовенеролог высшей категории Светлана Викторовна Кокоева.

Зеркало здоровья

– Светлана Викторовна, с какого возраста, на ваш взгляд, следует применять косметические средства?

– Это зависит от состояния кожи лица и от общего состояния здоровья. Гигиенически же правильный уход за кожей лица необходим с ранних лет. Считается, что она начинает терять эластичность к 30 годам. Хотя все достаточно индивидуально и зависит от многих факторов.

– Сколько времени в день вы советуете уделять уходу за лицом?

– У большинства женщин свободного времени немного, но выделить для ухода за лицом по 5-10 минут утром и вечером, наверное, может каждая. Если вы привыкнете к определенному порядку, режиму, то вам уже трудно будет лечь спать, предварительно не очистив лицо и не нанеся на него соответствующий крем. А утром вы не сможете не подготовить кожу к выходу из дома.

– Известно, что ее состояние тесно связано со здоровьем всего организма. Какие внутренние заболевания особенно сказываются на коже?

– Действительно, кожа – зеркало здоровья. Так говорят французы, и это совершенно справедливо. Приведу примеры наиболее распространенных недугов, встречающихся у женщин и отрицательно отражающихся на их внешнем виде.

К ним относятся болезни желудочно-кишечного тракта, в частности запоры. Еще нарушения со стороны желез внутренней секреции – сбои менструального цикла, заболевания щитовидной железы. И авитаминоз – недостаточное поступление в организм витаминов, и нарушения в работе нервной системы, когда наблюдаются угнетенное настроение, повышенная раздражительность.

– С чем связан, например, землистый цвет лица?

– Очень часто – с запорами. Рекомендую при таких проблемах с кожей в первую очередь обратить внимание на работу кишечника.

Правила для всех

– Какие правила ухода за кожей стоит соблюдать всем, независимо от ее типа?

– Кожа любого типа требует ухода. И прежде всего – очищения. Некоторые косметологи считают, что ее следует очищать 3 раза в день, но я придерживаюсь мнения, что оптимально – 2 раза, утром и вечером. Бывают, конечно, определенные обстоятельства.

Например, если нужно обновить макияж или в жаркий летний день лишний раз нанести солнцезащитный крем. Тогда вы можете дополнительно очистить лицо и днем. Также любой коже необходимы питание, увлажнение и защита от неблагоприятных внешних факторов.

– Массаж тоже нужен?

– Для кожи любого типа полезен самомассаж. Благотворно скажется даже простейшее поглаживание лица по массажным линиям. Просто разгладьте его ладонями, поводите средним или указательным пальцем вокруг глаз.

Важный аспект ухода – и гимнастика для лицевых мышц. Например, поможет дольше сохранить без морщин носогубную область такое простое упражнение, как произнесение с напряжением гласных звуков: «а», «о», «у», «и», «э».

Еще важно защитить кожу от неблагоприятных погодных факторов – солнца, мороза, дождя...

Индивидуальный уход

– Какие бывают типы кожи?

– Различают три основных типа кожи: нормальная, сухая и жирная. И способы ухода за ней во многом зависят от этого. С годами ее тип может измениться. Так, здоровая нормальная кожа лица нередко становится сухой. У 90% женщин к зрелому возрасту обнаруживается тенденция к сухости.

– Почему?

– Больше всего кожа обезжиривается в результате неправильного гигиенического ухода: частого мытья с мылом, использования для умывания слишком горячей воды, недостаточно тщательного высушивания лица после мытья.

Если кожа жирная

– Похоже, обладательницам жирной кожи повезло меньше всех. Какие советы по уходу за ней помогут женщинам хорошо выглядеть?

– Жирная кожа отличается повышенным салоотделением. В результате слишком активной работы сальных желез лицо становится не только жирным, блестящим. Кожа на нем бывает и грубой, иногда даже шершавой.

На жирной коже, как правило, имеются черные угри, или комедоны. Они появляются, когда характерные для такой кожи расширенные поры забиваются грязью. Если же в результате проникновения инфекции воспаляются волосяной фолликул и сальная железа, то это уже угревая болезнь, или себорейный дерматит. Появляются прыщи, которые могут быть разного размера, даже крупные. А иногда дело доходит и до фурункулеза.

Для кожи любого типа полезен самомассаж. Благотворно скажется даже простейшее поглаживание лица по массажным линиям. Просто разгладьте его ладонями, поводите пальцем вокруг глаз.

– Чем отличается нормальная кожа от остальных типов?

– Мягкая, эластичная, свежая, гладкая, не жирная и не сухая, как на вид, так и на ощупь, – такова нормальная кожа. На ней нет расширенных пор, черных или белых точек, красных пятен и гнойничков. Такую кожу не раздражают ни ветер, ни жара, ни холод. Нормальная кожа бывает у детей до переходного возраста. У взрослых же – крайне редко, даже у молодых женщин. А сохраняется она в лучшем случае до 35-45 лет.

– Как ухаживать за ней?

– С кожей нормального типа меньше всего проблем. Например, на нее можно наносить практически любые увлажняющие или питательные маски.

– Иногда можно услышать, что жирную кожу надо мыть горячей водой. Это так?

– Некоторые моют лицо горячей водой, и вроде бы жирный блеск исчезает... Но буквально на несколько минут, поскольку тут же начинается усиленное выделение сала. Кроме того, горячая вода пересушивает кожу, и в результате она становится дряблой. Надо сказать, жирная кожа и

так не очень упругая. Поэтому для ее очищения следует использовать не горячую, а теплую воду.

– Можно потом применять настои трав, кремы?

– Да, после умывания советую еще ополоснуть кожу лечебным травяным отваром: ромашки, календулы, тысячелистника или коры дуба. Затем применяйте тонизирующие средства, разнообразные сыворотки и кремы для жирной кожи. Утром – дневной, а вечером – ночной кремы.

– Как быть, если, например, нос все равно блестит?

– Есть участки лица, содержащие наибольшее количество кожного сала: крылья носа, середина подбородка, переносица. Для их обезжиривания после умывания можно применять (только периодически!) 3%-ный борный спирт, 1%-ный салициловый спирт, а зимой камфорный спирт. И 1-2 раза в неделю рекомендую проводить глубокое очищение жирной кожи специальными средствами.

– Средства для глубокого очищения лучше покупать в аптеке или можно делать их дома самостоятельно?

– Эти специальные средства, скрабы, продаются в аптеке. Но можно приготовить их и дома. Например, хорошо чистит лицо смесь соли и соды, взятых поровну. Можно в эту смесь добавить еще и рис, измельченный в кофемолке до консистенции пудры. А можно рисовую пудру использовать и отдельно как скраб. Другой хороший скраб – молотый кофе. От него кожа не только очищается, но и приобретает цвет матового слабого загара.

– После чистки скрабом нужен крем?

– Обязательно. После применения скраба умойте лицо, тщательно смыв все следы скраба, и нанесите хороший крем.

Должна подчеркнуть, что при признаках воспаления кожи, при угревой сыпи нельзя делать никакие процедуры ни у косметолога, ни дома, пока вы не вылечите такую сыпь.

Лечим себорейный дерматит

– Можно ли попытаться полечить угревую сыпь дома?

– Угревая сыпь (себорейный дерматит) – это кожное заболевание, которое нужно лечить у врача. Дома могут помочь дрожжевые маски. Дело в том, что дрожжи богаты витаминами группы В, которые лечат кожу. От них прыщи подсыхают. Уже доказано и многократно проверено на практике.

– Как часто делать дрожжевые маски? Подскажите, пожалуйста, рецепт.

– Эту очень полезную маску рекомендую делать 2 раза в неделю, а при угревой болезни – и чаще, через день: прессованные дрожжи разведите простоквашей до консистенции густой сметаны и нанесите на лицо на 20 минут. Причем в течение этого времени постоянно смачивайте маску. Смывать ее желательно настоем или отваром ромашки. Если под рукой нет ромашки, то воспользуйтесь настоем зеленого чая.

– Какие витамины принимать при угревой сыпи?

– Необходимы витамины А и Е, которые одновременно присутствуют в аптечном препарате. Кроме того, внутрь надо принимать витамины группы В. Их очень много в пивных дрожжах. Сегодня в аптеке можно купить пивные дрожжи в виде таблеток.

– Надо ли в таких случаях соблюдать диету?

– Советую есть меньше сладостей, белого хлеба, острого и копченого. Ограничить кофе. Вообще, при жирной коже рекомендуется ограничивать и жиры, пряности, спиртные напитки. Полезны овощи, фрукты и фруктовые соки, ржаной хлеб, кисломолочные продукты, нежирное отварное мясо, птица и рыба.

Для профилактики ранних морщин

– Как ухаживать за сухой кожей?

– Она тоже требует внимания и тщательного ухода. Дело в том, что сухая кожа в большей степени предрасположена к образованию морщин. В молодости выглядит гладкой, свежей и упругой, но стареет раньше, чем жирная. Если неправильно за ней ухаживать, то она рано покроется мелкими морщинками и со временем будет напоминать печеное яблоко. Такая особенность иногда врожденная. Но надо помнить и о том, что возрастное угасание деятельности сальных желез ведет к сухости кожи, сопровождающейся ее увяданием.

– Может быть, ей не хватает каких-то витаминов?

– Если сухость кожи и ее шелушение обусловлены недостатком в организме витамина А, то выделение кожного сала можно увеличить. Надо употреблять богатые этим витамином продукты. Среди них молоко, сливочное масло, рыбий жир, яичные желтки, печенка. Из овощей – морковь, помидоры, а также зеленый лук, салат. Стоит применять и масляный раствор витамина А по 10 капель 3 раза в день в течение 1 месяца.

– Чем умываться?

– Сухую кожу в холодное время года рекомендую умывать водой комнатной температуры, а в теплое время – прохладной водой, предварительно смазав лицо растительным маслом. Хороший результат дает умывание настоями трав: липы, шалфея, календулы, ромашки, тысячелистника. Причем тысячелистник даже лечит кожу.

– Что еще полезно?

– Также советую обладательницам сухой кожи умывать лицо, предварительно смазанное растительным маслом, попеременно холодной и теплой подсоленной водой. Соли, которая еще и снимает отеки, должно быть совсем немного – щепотка на 0,5 л воды. Можно использовать физиологический раствор, продающийся в аптеках.

Выбираем кремы, маски

– Какие использовать кремы?

– Сухую кожу обязательно надо смазывать питательными жирными кремами именно для сухой кожи. Кроме того, используйте витаминизированные кремы для лица и биокремы, содержащие гиалуроновую кислоту, мочевину, цинк.

– Есть ли подходящие маски?

– Домашние маски, предназначенные для сухой кожи, обычно содержат оливковое масло или другие растительные (льняное, кунжутное, подсолнечное). Либо жирную сметану. Например, если вы готовите богатую витаминами группы В дрожжевую маску для сухой кожи, следует разбавлять дрожжи оливковым маслом, а не простоквашей, как в случае с жирной кожей. Вообще, дрожжевая маска делает любую кожу гладкой, матовой, выравнивает цвет при нежелательной пигментации. И кожа выглядит ухоженной.

– Что вредно для сухой кожи?

– Особенно вредны резкие колебания температуры. Поэтому перед выходом на улицу кожу лица необходимо подготовить – нанести на нее соответствующий крем. Отмечу, что зимой нежелательно убирать с лица излишек крема бумажной салфеткой. Таким способом мы снимаем его больше, чем следует. Лучше прикладывать к лицу обе ладони, хорошо помыв руки.

– Каковы особенности ухода и масок для комбинированной кожи?

– Комбинированной кожу называют в том случае, когда она в области щек нормальная, а в области носогубного треугольника, носа и лба жирная.

На нее можно наносить одновременно два вида масок. Например дрожжевую: разведенную маслом – на щеки, а разведенную простоквашей – на жирные участки. Можно еще делать универсальную маску для всего лица. Геркулесовая с добавлением сметаны благотворна для любой кожи.

Беседовала
Елена Егорова

Толстянка в доме – к здоровью

Этот цветок больше известен в народе под своим вторым именем – «денежное дерево», так как считается, что оно способно притягивать деньги в семью. Но мало кто зает, что толстянка обладает еще и целебными свойствами.

Домашний санитар

Когда гости видят в моем доме дерево высотой почти 2 м и стволом толщиной в руку, они не могут поверить, что это всем знакомое комнатное растение толстянка.

И почти никто не знает о его полезных для здоровья свойствах. Толстянка, или крассула, как ее еще называют в ботанике, выделяет в воздух биологически активные вещества, которые очищают воздух в квартире и подавляют болезнетворные бактерии и вирусы, оздоровляют атмосферу в доме. Благодаря этому хозяева реже болеют инфекционными заболеваниями и меньше подвержены стрессам, легче переносят физические и психологические нагрузки.

Растет у нас в доме толстянка уже лет десять. Это одно из самых выносливых комнатных растений, и ему требуются только умеренный полив и достаточное количество света. Размножается оно тоже крайне просто, лучше всего это делать ранней весной, начиная с марта. Для посадки достаточно одного листика, который нужно слегка подсушить на свежем воздухе день-два. Затем этот листик я сразу сажаю в горшочек с землей и добавлением песка, ставлю на солнечное окно и поливаю каждый день, пока он не укоренится. Поливать толстянку нужно понемногу, не допуская застаивания влаги, иначе корни быстро загниют. Когда цветочек немного подрастет, его пересаживают в неглубокий широкий горшок с хорошим дренажом, так как корневая система у толстянки поверхностная. И время от времени цветок нужно поворачивать другой стороной к свету, чтобы крона не росла однобоко.

Каждый год с конца весны до осени я один раз в месяц подкармливаю свое деревце специальным удобрением для кактусов и суккулентов. Летом умеренно поливаю по мере подсыхания земляного кома в горшке, с осени полив постепенно сокращаю до минимума. Зимует растение у меня в квартире, поскольку из-за размеров его уже невозможно выносить на прохладную лоджию. Но в темные месяцы ему обязательно каждый день на 6-8 часов включаем дополнительное освещение, в этом случае толстянка хорошо переносит зиму при комнатной температуре, не теряя листья и внешний вид.

Екатерина Павкина, г. Санкт-Петербург

Кстати

Толстянки любят много света и солнца и зимой, и летом, поэтому лучше всего их держать на подоконниках окон юго-восточной стороны. Но нужно помнить, что это растение не переносит сквозняков, так как от них у него сохнут и опадают листья.

Отвар – для почек, сок – для горла

Примите к сведению!

Прошлой зимой сильно перемерзла и заболела воспалением почек, которое вылечила без всяких осложнений отваром листьев толстянки.

Готовила его так: мелко нарезала 1 ч. л. с верхом свежих листьев этого растения, заливала 1 стаканом кипятка и варила на маленьком огне 7-10 минут. Затем выключала, настаивала 1 час, процеживала и принимала по 1 ст. л. отвара 3 раза в день до еды в течение двух недель.

Этот отвар помогает при любых воспалениях почек, нефрите и пиелонефрите.

А свежие листья толстянки обладают противовоспалительным действием и быстро снимают воспаление в горле. При ангине и тонзиллите я жую по 1/4 свежего листика толстянки 2-3 раза в день, и буквально через день-два боль в горле и отечность проходят.

Светлана Валентиновна Байбакова, г. Никополь

Как я лечу варикоз

Страдаю варикозом много лет, и от увеличенных узлов на ногах мне очень помогает настойка комнатного растения крассулы, еще известного под названием живое дерево, или толстянка.

Я беру две пригоршни свежих листьев этого растения, тщательно мою их и измельчаю в мясорубке. Эту смесь заливаю в стеклянной бутылке 0,25 л водки и ставлю в темное место на 10 дней, затем процеживаю и храню в холодильнике.

Каждый вечер перед сном обильно смазываю этим настоем варикозные узлы и жду, пока он высохнет. Провожу такие курсы лечения три раза в год в течение месяца, и узлы потихоньку уменьшаются в размерах. Лечит этот цветок и язву желудка, у мужа она зарубцевалась после того как он ежедневно утром натощак съедал, ничем не запивая, по 2 листика толстянки. Через час он завтракал, естественно, соблюдая положенную при этой болезни диету, и после месяца такого лечения полностью избавился от язвы.

Татьяна Шапкина, г. Псков

Полезные рецепты

1. Чтобы унять зуд, следует на пару часов сделать примочку из измельченных листьев растения. Для нее несколько листочков (желательно немолодых) срывают, промывают холодной водой и измельчают до состояния кашицы при помощи блендера. Получившуюся массу выкладывают на кусок чистой ткани и прикладывают к больному месту.

2. От герпеса пораженное место протирают соком растения несколько раз на протяжении дня. Длительность лечения зависит от скорости выздоровления, но обычно составляет не более пяти дней.

3. Для устранения воспалительных процессов в желудке народные целители рекомендуют за час до еды съедать натощак 2 листика денежного дерева, медленно пережевывая и не запивая водой.

4. При болезнях ротовой полости и горла 2 листа толстянки заливают кипятком, остужают и проводят полоскание 5-8 раз в день в зависимости от тяжести заболевания.

5. Раны, смазанные соком толстянки, затягиваются очень быстро, а внутренние воспаления проходят без химических препаратов.

Узнаем тайны печени

В медицинской практике ультразвуковые приборы впервые стали применяться с 50-х годов XX века. С тех пор прошло немало времени, и ультразвук стал верным помощников врачей в диагностике заболеваний. И сегодня мы расскажем об одной из методик – ультрасонографии.

В порядке ли главный «фильтр»?

Ваш цвет лица оставляет желать лучшего? Есть ощущение тяжести в правом боку? Редеют волосы, кожа стала сухой, а ногти начали слоиться? Положительные ответы на эти вопросы свидетельствуют о том, что имеются какие-либо неполадки в работе печени. Но для того, чтобы не гадать на кофейной гуще, а получить полную информацию о состоянии этого органа, надо сделать ультрасонографию, т.е. ультразвуковое сканирование.

Это очень важно! Ведь печень – главный фильтр организма, состоящий из огромного количества особых клеток – гепатоцитов. И каждая такая клетка – словно маленькая химическая лаборатория, которая очищает организм от ядов и токсинов, попадающих в него. За одну минуту в печени проходит 20 миллионов химических реакций и обезвреживается 1 миллион токсических веществ! Поэтому от того, как работает печень, зависит состояние многих органов и систем человеческого организма.

Просто и информативно

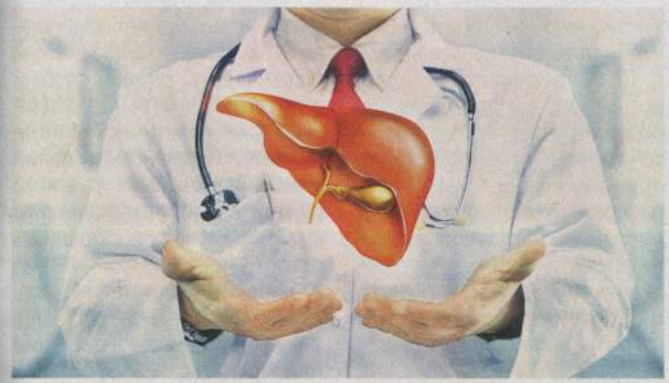
В основе данного метода диагностики – применение ультразвука, частота которого составляет примерно 30 000 Гц. Схема предельно проста: ультразвуковой луч направляется на исследуемую поверхность тела через специальный датчик, а эхо отраженного звука используется для формирования электронного изображения различных структур органа. Заметим: отражение ультразвуковых волн от различных тканей печени неравномерное – это зависит от плотности исследуемого участка печени.

Затем информация об отраженных волнах обрабатывается компьютером. Специальные программы анализируют полученные данные, в результате формируется изображение, а также дается оценка состояния органа.

Используется сонограмма – графическое трехмерное изображение, показывающее зависимость спектральной плотности мощности сигнала от времени. Сонограммы подтверждают неоднородность структуры печени: в ее изображении выявляют множественные очаги различной эхогенности – пониженной и повышенной.

И таким образом, при различных диффузных и очаговых заболеваниях печени и врач, и пациент имеют возможность получить большой объем информации диагностического характера. А это позволяет оперативно подобрать соответствующую терапию.

Важно и то, что ультрасонография дает возможность не только выявить патологические процессы в печени, но и обнаружить паразитов в этом органе.



Особенности процедуры

«После перенесенного гепатита врач посоветовал моему мужу сделать ультрасонографию печени. Хотелось бы узнать, как проводится эта процедура. Сложная ли она? Какова ее длительность?»

Е.П. Ауслинская, г. Орел

Метод диагностики, который называют ультрасонографией, – неинвазивный. Поясним: данный термин используется для характеристики таких исследований, во время которых осмотр органа проходит без проникновения в брюшную полость и нарушения целостности организма. Ультрасонография представляет собой альтернативу биопсии печени.

Перед проведением исследования пациент снимает одежду и ложится на кушетку. На кожу брюшной полости наносится небольшое количество специального геля, который улучшает передачу ультразвуковых волн от датчика к обследуемому органу.

Во время процедуры пациенту необходимо расслабиться и сохранять спокойствие. Для получения более четкого изображения некоторых органов иногда требуется задержать дыхание. Например, печень находится под диафрагмой, поэтому ее движения при вдохе и выдохе могут исказить имеющуюся картину.

Обследование много времени не занимает – как правило, 15 минут.

Правила подготовки

- Ультрасонография проводится натощак.
- Чтобы уменьшить газообразование в ЖКТ, накануне вечером не стоит есть черный хлеб, бобовые, квашеную капусту.
- Накануне обследования нельзя принимать желчегонные препараты, т. к. это может отразиться на сократимости желчевыводящих путей.

О плюсах и минусах

«Есть ли какие-либо возрастные ограничения для проведения ультрасонографии? Какие плюсы у этого метода диагностики?»

Ж. Иванова, г. Омск

Ультрасонография не оказывает лучевой нагрузки на организм пациента, что дает возможность применять его в различных возрастных группах, в том числе у детей.

Есть и другие плюсы у этого метода диагностики. Во-первых, точность. Во-вторых, его доступность – ведь данное обследование недорогое, выполняется во многих клиниках.

Данный метод позволяет определить размеры печени, оценить печеночный контур и проходимость вен данного органа. Кроме того, выполнение серийных послойных сканов с последующим суммированием информации позволяет определить имеющиеся в печени очаги воспаления. Еще ультрасонография позволяет выявить кисты, гемангиомы, а также абсцессы и злокачественные новообразования органа.

Но, к сожалению, простая ультрасонография «не видит» движение крови в органе. А это важно при выявлении некоторых заболеваний печени! И поэтому для того, чтобы определить скорость кровотока и состояние печеночной артерии, порой требуются дополнительные обследования.

Если ноги сводит судорогой

Часто среди ночи у меня сводит судорогой голени и бедра. Спазм не получается снять долго, очень больно. Как нужно поступать в таких случаях?

С.Т. Шаповалова, г. Новосибирск

Отвечает врач-невролог С.М. Жданова

В первую очередь необходимо выяснить причину ваших судорог – так просто они не возникают! Чаще всего спазмы мышц связаны с заболеваниями сосудов ног, то есть атеросклерозом и варикозной болезнью. Они могут также сигнализировать о неполадках в работе щитовидной железы, печени или сопутствовать сахарному диабету, если не контролируется сахар в крови. Спазмы появляются при межпозвонковых грыжах поясничного отдела. Судороги могут возникать и у здоровых людей после сильной физической нагрузки, на почве стрессов или после длительного нахождения в сидячем положении.

Если причина в болезнях, нужно лечить их. В момент же судорог избавиться от них можно так: со всей силой потяните на себя пальцы ног. Это снимает спазм икроножных мышц.

Ни в коем случае не пытайтесь с силой разминать и давить на мускулы, так вы только усилите боль и можете травмировать мышцы. Можно интенсивно растирать кожу, чтобы возникло чувство жара.

Для профилактики судорог можно использовать народные средства, но только в сочетании с лечением первопричины судорог. Вы можете натирать кожу перед сном масляным настоем лаврового листа, имбирным маслом, делать вечерами ножные контрастные ванночки с настоями мяты, валерианы, хвоща.

Антисептики от природы

Можно ли заменить аптечные антисептики для обработки ранок и полосканий натуральными средствами? Какие из них работают лучше всего?

Ольга Мещерякова, г. Подольск

Отвечает врач-инфекционист О.Л. Потапова

Антисептики – это вещества, обладающие антибактериальным, противовирусным или противогрибковым действием. Их основная задача – не допустить попадания и распространения инфекции при повреждениях кожи и слизистых. Среди аптечных препаратов предпочтение нужно отдать жидкостям, не вызывающим ожога поврежденных тканей и появления рубцов. Лучше выбирать перекись водорода, хлоргексидин, раствор фурацилина. Спирт и средства на его основе (раствор йода, различные настойки) применяйте только для обработки области вокруг ранки, поскольку алкоголь может привести к ожогу и затрудняет заживление. Бриллиантовый зеленый (зеленка) – очень слабый антисептик, и его не используют уже практически нигде в мире. Перманганат калия (слабый розовый раствор) нужно применять только в крайних случаях и с большой осторожностью.

Конечно, если нет выхода, можно призвать на помощь и лекарственные растения или средства на их основе. Хорошим антисептическим действием обладают береста и получаемый из нее деготь, болотный мох сфагнум, споры гриба-дождевика, а также настои и отвары календулы, ромашки, шалфея, ивовой коры, подорожника, тысячелистника, чабреца. Если вы берете свежие листья, обязательно сполосните их чистой водой, чтобы не занести инфекцию. Эфирные масла чайного дерева, чабреца, сосны, можжевельника, кедра, кипариса, лаванды – тоже неплохие антисептики. Но помните, что для наружного применения (смазывания кожи, полосканий) все они обязательно должны быть разведены растительным маслом (1 капля эфирного на 15 капель базового).

В помощь при кашле

Правда ли, что существуют специальные упражнения и массаж, которые помогают почистить легкие от мокроты при кашле? Как их выполнять?

Д.С. Толоконникова, г. Саратов

Отвечает врач-пульмонолог М.П. Харитонов

При кашле нередко вязкая мокрота плохо отходит из легких и бронхов, особенно если вы проводите много времени в постели или в сидячем положении. В этой ситуации нужно не только использовать отхаркивающие средства, но и для выведения мокроты призвать на помощь комплекс дренажных методик. Для начала выполните несколько простых упражнений.

1. Лягте на спину, обхватив руками колени. Начните качаться, перекатываясь вперед-назад. Повторите 8-10 раз.

2. Оставаясь на спине, вытянитесь в полный рост. Поперекатывайтесь с боку на бок сперва в одну (1-2 раза), затем в другую сторону. Всего требуется 6-8 повторов.

3. Встаньте, прямые руки сцепите в замок над головой. Наклоняйтесь корпусом вперед и назад, не разжимая рук, словно колете дрова. Выполнить 6-8 повторов.

После это сядьте удобно в кресло и начните массировать грудную клетку. Сначала хорошо разотрите кожу, после чего подушечками пальцев пройдитесь вдоль всех межреберных промежутков, растирая и разминая их. Положите обе ладони на нижний край грудной клетки и поглаживающими движениями с легким надавливанием медленно перемещайте их в сторону ключиц и шеи.

В завершение выполните легкие постукивания по грудной клетке. Двигайтесь снизу вверх, как бы выталкивая скопившуюся в легких мокроту. Постучите и по спине, насколько хватает рук, или попросите своих близких. После чего наклонитесь и хорошо откашляйтесь.

Кстати

Чтобы облегчить ночные приступы кашля, увлажняйте воздух в спальне, поскольку сухость вызывает раздражение дыхательный путей. Спите только на боку, положив под голову дополнительную подушку.

Можно ли греть цистит?

При цистите мне хорошо помогают прогревания. Но знакомая сказала, что этого делать нельзя. С чем это связано?

Т.М. Рысак, г. Воронеж

Отвечает врач-уролог В.М. Ивовлев

Уважаемая читательница! Прогревания при цистите помогают снять спазмы и боль. Благодаря воздействию тепла расширяются сосуды, улучшается отток мочи. Это не лечение, оно не действует на причину заболевания (чаще всего ею является инфекция), но облегчает неприятные симптомы.

Лучше всего делать прогревания в самом начале болезни, особенно если цистит связан с переохлаждением. Грелка на низ живота, мешочек с нагретыми солью или песком, полотенце, проглаженное горячим утюгом, горячая ножная ванна помогут предотвратить дальнейшее развитие заболевания. Если ничего под рукой нет, можно просто сильно потереть ладони друг о друга и положить их на низ живота, согревая область мочевого пузыря теплом рук. Запомните: температура грелки или воды для сидячих ванн не должна быть

выше 40°. Горячие процедуры и парилка запрещены!

В некоторых случаях согревающие процедуры категорически противопоказаны и могут принести вред. О таких ситуациях нужно обязательно знать! Нельзя греть живот и поясницу, если:

- повышена температура тела, есть головная боль;
- в моче присутствует кровь, урина очень мутная;
- есть сильная боль в животе – в этом случае есть риск, что воспаление затронуло соседние ткани, и тепло только усугубит ситуацию.

Опасная пунцовость щек

Несколько месяцев назад у меня покраснели щеки, цвет не спадает. Зуда, шелушения, болезненности нет. Что это может быть?

Ирина Болотова, г. Екатеринбург

Отвечает врач-терапевт И.А. Голикова

Уважаемая Ирина! Под кожей лица и особенно щек находится густая сеть капилляров, и когда они расширяются, кожа краснеет.

В норме это случается при различных эмоциональных реакциях (радость, стыд, смущение), под воздействием ультрафиолета, холода или тепла, после физической нагрузки.

В таких ситуациях после того, как психологический или физический раздражитель перестает действовать, цвет возвращается к норме.

Кожа может краснеть при аллергии на косметику, средства по уходу за лицом, пыль, пищу, лекарства. В таких случаях удаление аллергена и прием антигистаминных препаратов снимут раздражение.

Стойкое покраснение кожи может быть вызвано воспалительными заболеваниями кожи (розацея, демодекоз, различные дерматиты). Но, как правило, в таких случаях есть сопутствующие симптомы – сухость, шелушение, зуд. У вас они отсутствуют, однако все равно желательно посетить дерматолога и сделать необходимые анализы.

Есть и более серьезные причины постоянной пунцовости щек. В таких случаях никакие наружные средства не помогут, нужно в первую очередь вылечить заболевание, которое могло привести к нарушению работы капилляров.

- Гормональные сбои, особенно у женщин в периоды возрастной перестройки организма. Заболевания щитовидной железы также могут проявляться этим симптомом. Необходимо посетить эндокринолога.
- Заболевания желудка, кишечника, желченного пузыря и печени нередко сопровождаются появлением красных пятен на щеках. Если у вас есть боли в животе, изжога, отрыжка, повышенное газообразование, тяжесть в правом подреберье, нарушения стула, нужно срочно пройти обследование у гастроэнтеролога.
- Затяжной румянец указывает на неполадки в работе сердца и легких, что приводит к плохому кровоснабжению и стойкому расширению капилляров. Самые опасные причины – сердечная недостаточность и туберкулез. Проверьте свое сердце и сделайте флюорографию.

Не затягивайте визит к доктору, чтобы болезнь не зашла слишком далеко!

Слезные проблемы

Правда ли, что в слезных железах тоже могут возникать камни? Из-за чего это происходит и как с ними бороться?

Н.В. Самойлова, г. Челябинск

Отвечает врач-офтальмолог А.Д. Лысенко

Уважаемая читательница! Это заболевание называется дакриолитиаз, но встречается оно достаточно редко и, как правило, не проявляется никакими ярко выраженными симптомами. Конкременты (камни), образующиеся в слезных мешках, могут затруднять выделение слезной жидкости. Однако в большинстве случаев человек даже не подозревает о наличии камней, они определяются случайно, при обследовании по поводу других заболеваний глаз. В таких случаях назначаются специальные методы лечения – массаж, промывание, зондирование, в очень редких случаях – оперативное вмешательство.

Намного более распространенными являются воспалительные заболевания слезного аппарата, особенно слезного мешка. Он располагается на полпути между внутренними уголками глаз и носослезным каналом, через который слеза попадает в носовую полость.

Если по каким-то причинам отток жидкости нарушен, в мешке развиваются инфекция и воспаление – дакриоцистит. Возбудитель попадает в слезный мешок при хронических заболеваниях носа и околоносовых пазух, травмах, заболеваниях слизистой оболочки глаз.

Способствуют развитию заболевания анатомические особенности строения слезовыводящих путей (у женщин из-за узости протоков воспаление развивается чаще), холод, пыль. Прикосновения к глазам грязными руками может также спровоцировать болезнь.

Заболевание сопровождается покраснением и припухлостью в области внутреннего угла глаза, болезненностью при прикосновении, ощущениям сдавливания. В глазу застаивается слеза, нередко появляются гнойные выделения.

В таких случаях необходимо как можно быстрее обратиться к доктору. Категорически противопоказаны прогревания! Они могут привести к еще большему распространению инфекции и воспаления.

Применяются специальные промывания, физиотерапия, в тяжелых случаях может потребоваться прием антибиотиков.

Перепелиные яйца и диета

Моя подруга сказала, что для похудения и красоты нужно полностью исключить куриные яйца, заменив их на перепелиные. Мол, в них нет холестерина и мало жиров, зато много белка и витаминов. И еще они лечат многие болезни. Неужели они действительно обладают такими волшебными свойствами?

Людмила Косицына, г. Череповец

Отвечает врач-диетолог В.С. Бородина

Одна из наиболее частых групп вопросов, на которые мне приходится отвечать, – про волшебные продукты, которые помогают худеть без усилий. В том числе и про перепелиные яйца. Откуда появилась информация об их необыкновенных диетических свойствах, я не знаю, но мифов вокруг этого в целом полезного, но отнюдь не магического продукта создано много.

Действительно, на 100 г веса в перепелином яйце больше полноценного белка, чем в курином, но совсем ненамного. А вот жиров, как и холестерина, в них примерно столько же, и даже иногда чуть больше. Ведь и те и другие яйца бывают разных категорий, и птица вскармливается по-разному. Так что каких-то особых свойств, помогающих похудеть, в них просто нет. Другое дело, что чисто психологически вам будет неудобно съесть 10 перепелиных яиц вместо двух куриных, а значит, вы просто получите меньше калорий.

Что касается витаминов и микроэлементов, в перепелиных яйцах действительно больше витаминов A, B1 и B2, а также калия, фосфора и меди. Все эти вещества важны для хорошего обмена веществ и поддержания здоровья кожи. Скорлупа перепелиных яиц – хорошой источник легкоусвояемого кальция, что важно для женщин в зрелом возрасте, когда увеличивается вероятность возникновения остеопороза. Так что перепелиные яйца в разумных количествах полезны, но волшебным продуктом, тем более вылечивающим много разных болезней, вплоть до рака, они не являются – это миф.

Еще один опасный миф, который хотелось бы заодно развеять, – в перепелиных яйцах тоже встречается сальмонеллез, только реже, чем в куриных. Поэтому есть их в сыром виде нужно все же с осторожностью. Это доказанный факт.

Наши врачи обязательно ответят на ваши вопросы. Пишите по адресу:

Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Хомяки-целители

Не секрет, что практически любое животное может оказать целительное воздействие на человека. Вот и крохотные хомячки – не только полноправные члены многих семей, но и настоящие домашние лекари, способные укрепить здоровье своего хозяина и принести радость.

Терпение и труд все перетрут

Тем, кто собирается приобрести хомяка, надо знать об особенностях их поведения. Это важно! Так, к примеру, одна моя приятельница купила для сына хомячка. Зверек красивый, но с характером. Но Нина стала обижаться на питомца – вроде бы и еды достаточно, и ласки, а хомячок кусается.

Поскольку у меня богатый опыт по воспитанию хомяков, то Нина обратилась ко мне. Прежде всего, я объяснил, что «проба на зуб» – это способ взаимодействия хомяка с миром. Попробовать что-то интересное или, наоборот, раздражающее – совершенно нормальная реакция для этого животного.

Бывает, что хомяк атакует в испуге – например, если его хотят извлечь из клетки. Поэтому не надо хватать хомяка внезапно, сверху. Лучше спокойно, без резких движений, поднести руку со стороны мордочки зверька, чтобы он понял ваши намерения. Дать ему обнюхать вашу руку и только после этого осторожно взять хомяка.

Если хомяк слегка теребит зубами ваши пальцы, то, скорее всего, он просто играет. Легкие покусывания могут быть следствием перевозбуждения. А вот одиночный и сильный укус – знак раздражения. В такой ситуации не надо настаивать на общении, лучше оставить зверька одного – так он быстрее успокоится.

И еще: не стоит наказывать питомца за неподобающее поведение – такие меры не подходят для воспитания хомячка. Нужны только слова! Убеждение – мощная сила. И со временем ваши терпение и спокойствие сделают вашего хомячка менее агрессивным и более общительным.

А. Ерко, г. Чехов

Мастер своего дела

Я убедилась, что каждое живое существо – будь то хомячок или кошка – может быть полезным человеку!

У нас живет хомяк Жужа. Когда у меня начинает болеть шея и остеохондроз не на шутку разыгрывается, то мой хомяк каким-то образом чувствует это.

Как только я сяду в кресло, то он тут же забирается мне на плечо и подолгу сидит на нем. Тепло, приятно!

Потом по спине Жужа переползает на другое плечо и там восседает еще какое-то время. Вы не поверите, но становится легче!

И головную боль хомяк может устранять.

Как-то раз у мужа голова болела, таблетки принимать отказывался – полагал: полежит на диване, и все пройдет. А тут хомяк забрался на голову к моему благоверному – покрутился-повертелся и убежал по своим делам. Муж отметил: головная боль сразу прошла. Хомяк Жужа – мастер своего дела.

И.И. Ошкина, г. Луга

В поисках благоприятного места

Считается, что животные хорошо чувствуют энергетику жилища. Так, к примеру, кошки любят спать в неблагоприятных зонах, а собаки – только там, где положительная энергия. Такими же специалистами-диагностами являются и хомяки! По их поведению можно легко понять, где в вашем доме нежелательные энергетические выбросы – в таких местах хомяк начинает суетиться и пищать. А уж спать там хомяк точно не будет! Он, как и собака, обязательно будет искать для отдыха благоприятное местечко.

Так вот и я с помощью джунгарского хомяка Пирата выявил, где в квартире геопатогенные зоны, а где – хорошие. Пришлось переставить диван и кровать, учитывая эти особенности. И я стал лучше высыпаться, самочувствие улучшилось.

А. Иванов, г. Кингисепп

Наш любимец

Однажды наш сын принес хомячка – подобрал на улице, заметил этого зверька под кустом. Как там оказался хомячок? Мы не знаем. Но решили приютить зверька. Купили клетку, специальный домик, чтобы хомяку было комфортно. Чтобы хомяк не боялся наших рук, мы давали ему корм только тогда, когда он бодрствовал. И руку некоторое время держали около клетки и внутри нее для того, чтобы хомяк мог ее обнюхать и привыкнуть к незнакомому запаху. На третий день хомячок перестал бояться наших рук, осмелел, кушал спокойно.

Приучая хомяка к кличке, мы давали ему лакомство, при этом произнося его имя: «Рыжик, Рыжик». Затем брали его на руки и поглаживали, повторяя его имя. Через несколько недель, услышав свое имя, хомяк стал вылезать из своей норки. Понятливый!

Обустраивая свое жилье, наш Рыжик вел себя как хозяин, любящий порядок. В специальном домике было две комнаты. Ту, что побольше, хомяк использовал в качестве столовой – туда затаскивал еду и только там кушал. А в маленькой комнате Рыжик устроил себе спальню, натаскав туда опилок. Вот такая планировка!

Разумеется, иногда мы выпускали Рыжика на «вольные бега», но только под присмотром – следили, чтобы случайно не забился куда-нибудь, не застрял где-то.

И еще хочу сказать: хомяки – отличные лекари. Например, прилягу я на диван, возьму с собой Рыжика. Он походит туда-сюда и устраивается точно в области желудка – знает мое слабое место. Посидит, поскребет лапками – глядишь, легче становится. Вот какой Рыжик, наш любимец!

Э. Глушак, г. Уфа

Кстати

Ученые выяснили, что общение с хомяками снижает тревогу и эмоциональное напряжение. Также хомячки могут нормализовать давление и частоту пульса у человека – достаточно в течение нескольких минут гладить животное по шерстке.

Присылайте нам фотографии своих домашних любимцев и истории о том, как они помогают вам поднять настроение и справиться с недугами. Лучшие из них мы опубликуем, а вам подарим подписку на нашу газету!

Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

На вопросы отвечает врач-диетолог Надежда ДОБРЯКОВА

Закаливание, движение, дыхательные упражнения, хорошее настроение – вот основа крепкого иммунитета. Однако ни одна методика не будет работать в полной мере без правильного питания. Какие же продукты полезно нам с вами есть, чтобы укреплять иммунитет? Давайте разбираться.

Для крепкого иммунитета

Разумные ограничения

Поддерживать иммунную систему нужно не только витаминами, то есть фруктами, овощами и ягодами. Без определенных ограничений просто не обойтись, поскольку некоторые продукты вредят иммунитету. Что необходимо внести в «красный» список? Или, по крайней мере, в «оранжевый», то есть снизить их потребление до минимальных количеств?

● **Рафинированный сахар и содержащие его продукты.** Избыток глюкозы способствует ожирению, интоксикации организма и плохой работе клеток иммунной системы. Современный человек потребляет слишком много сахара. Его кладут не только в сладкую выпечку, конфеты, десерты или просто в чай или кофе. Сахар в больших количествах используют в приготовлении практически всех полуфабрикатов, соусов, а в газированных напитках и многих пакетированных соках его дозировка просто зашкаливает. Сократите потребление сахара в пользу сложных углеводов, содержащихся во фруктах, овощах и ягодах. Учтите, что полезные мед и сухофрукты содержат очень много сахара, поэтому злоупотреблять ими не стоит.

● **Насыщенные жиры.** Мы потребляем слишком много продуктов, содержащих липопротеиды низкой плотности («вредный» холестерин), насыщенные жирные кислоты, гидрогенизированные (транс) жиры. Основные их источники – жирное мясо, полуфабрикаты, колбасы и сосиски, соусы и выпечка. Ограничьте потребление животных жиров, отдавая предпочтение растительным маслам. Яйца, рыба, цельное молоко, сливочное масло допустимы, но не часто и в небольших количествах.

● **Жареная пища.** Многочисленные исследования показали, что жареные блюда обладают угнетающим действием на клетки иммунной системы. К тому же в них образуются канцерогены. Используйте другие способы готовки – на пару, запекание, варку.

● **Кофеинсодержащие напитки.** В ограниченных количествах кофе или крепкий чай бодрят, повышают тонус. Но при частом потреблении кофеина возникают нарушения сна. Ночной отдых крайне необходим для восстановления иммунной системы. Не пейте напитки, в которых много кофеина (не только кофе и крепкий чай, но и сладкие газировки), во второй половине дня и тем более на ночь.

● **Красное мясо.** Говядина, свинина, баранина – отличный источник полноценных белков, которые нам необходимы. Но, как показали исследования, чрезмерное употребление красного мяса снижает иммунитет. С чем это связано, до конца непонятно, но факт остается фактом – употреблять их лучше редко, не чаще раза в неделю.

5 важных правил

Чтобы иммунная система работала без сбоев, нужно не только есть правильные продукты, но и делать это правильно.

1 Не истощайте организм. Голодовки и строгие ограничения калорийности до норм, значительно меньше ваших потребностей, ни к чему хорошему не приведут. Лечебное голодание – это не голод, его нужно проводить по определенной схеме под присмотром врача. В обычной же ситуации ешьте столько, чтобы организм получал достаточно энергии для насущных нужд.

2 Разнообразьте ваше питание. Пища должна быть полноценной, содержать все необходимые питательные вещества, витамины и микроэлементы. Категорически избегайте монодиет – белковых, углеводных, кефирных, рисовых и т. п., так как они очень ограниченны.

3 Соблюдайте режим. Старайтесь есть примерно в одно и то же время, не менее 3-4 раз в день. Хаотичные приемы пищи вносят разлад и в иммунную систему. Старайтесь съедать наиболее калорийную и тяжелую пищу в первой половине дня, а ужин делать легким.

4 Избегайте жажды. Обезвоживание организма – это враг иммунитета, для нормальной работы которого необходима вода. Не утоляйте жажду сладкими газировками, кофе и тем более алкоголем. Пейте воду, морсы, свежие соки не менее 1-1,5 л в сутки.

5 Ешьте в спокойной обстановке, не торопясь и в хорошем настроении. Даже самая полезная еда, употребленная на почве стресса, впопыхах не пойдет на пользу. Получайте от пищи наслаждение.

Источники антиоксидантов

Свободные радикалы, образующиеся в процессе обмена веществ или поступающие извне, разрушают клетки иммунной системы. Бороться с ними помогают антиоксиданты – аскорбиновая кислота (витамин С), токоферол (витамин Е), бета-каротин (провитамин А), ликопин, флавин и флавоноиды, танины, антоцианы. Какие продукты считаются лидерами по содержанию антиоксидантов?

Среди ягод и фруктов это клюква и черника, слива и апельсины, виноград (особенно красный) и вишня, шиповник и облепиха, черная смородина и ежевика, малина и земляника. Также богаты антиоксидантами овощи. В первую очередь будут полезны все виды капусты, шпинат, свекла, красный перец, баклажаны, артишок.

Есть антиоксиданты и в бобовых (особенно в чечевице и красной фасоли), в цельнозерновых крупах (овсянке, ячмене, гречке и др.). Что касается хлеба, выбирайте не пшеничные батоны и сдобные булки, а черные буханки из ржаной муки. И не выкидывайте горбушки ржаного хлеба: в них находится в 8 раз больше антиоксиданта пронилизина, чем в остальной мякоти.

Для укрепления иммунитета добавляйте в блюда немного специй. Возьмите на заметку гвоздику, корицу, лист душицы, куркуму и имбирь, петрушку, красный перец.

Иммунные минералы

Для хорошего состояния иммунной системы в организм должны поступать в достаточном количестве микроэлементы, которые иногда так и называют – иммуномодулирующие.

● **Йод.** Лучшие источники – йодированная соль, все морепродукты, кресс-салат, фейхоа, хурма, финики, черноплодная рябина, вишня.

● **Кобальт.** Больше всего этого микроэлемента содержится в мясе, морепродуктах, сое, бобах, зеленых овощах, чае и какао, кукурузе, яйцах.

● **Литий.** Им богаты морская соль, томаты, картофель, баклажаны, кабачки.

● **Медь.** Получайте ее из цельных злаков, орехов и семян, а также свежей зелени.

● **Селен.** Его много в чесноке, кукурузе, пшенице, грибах, особенно белых, а также обогащенных селеном яйцах.

● **Хром.** Самые доступные источники – цельные зерна злаков и продукты из них, пшеничные, овсяные и соевые проростки, запеченный с кожурой картофель, а также пивные дрожжи.

● **Цинк.** Богаты цинком морепродукты, пшеничные отруби, какао, семена кунжута и тыквы, кедровые орехи, сельдерей, особенно стеблевой и корневой, репа.

Вопросы диетологу о правильном питании присылайте по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Когда зима в разгаре

Середина зимы – всегда сложное время для организма, так как истощаются запасы витаминов, клетки страдают от долгой нехватки света, и иммунитет ослабляется. Поэтому пора переходить к «тяжелой артиллерии» и включать в рацион замороженные овощи и фрукты, а также сезонные зимние фрукты-ягоды, например киви.

Где взять ягоды зимой

Моя самая любимая ягода – это китайский крыжовник. Если вы думаете, что это какая-то редкая экзотика, то ошибаетесь. Я говорю о привычном уже всем киви. Эту полезнейшую ягоду очень ценю за то, что ее можно есть в любое время года. Пользы и витаминов в ней хоть отбавляй, и она имеет множество лечебных свойств.

Киви повышает иммунитет, омолаживает организм, улучшает пищеварение.

Киви можно есть просто так, можно делать из него десерты, добавлять в салаты и даже украшать им тортики. И при этом в 100 г ягоды всего лишь 50 килокалорий, поэтому киви идеально при любых диетах и стремлении к хорошей фигуре.

Киви повышает иммунитет, восстановительные функции организма и, что немаловажно в наше время, увеличивает стрессоустойчивость. Оно активизирует клеточный обмен, омолаживая организм, улучшает пищеварение и уменьшает риск онкозаболеваний. Витамин С, которого в киви больше, чем в цитрусовых, укрепляет капилляры, а еще снижает шансы заразиться ОРВИ.

ФРУКТОВЫЙ ДЕСЕРТ С КИВИ

На дно стакана выкладываю измельченные грецкие орешки, сверху выкладываю 1 ст. л. несладкого йогурта, затем добавляю слоями нарезанные кубиками яблоки, киви и апельсины, чередуя фрукты с йогуртом. Сверху посыпаю кокосовой стружкой.

СЫРНЫЕ РУЛЕТИКИ

Готовлю начинку из мягкого творожного сыра, смешав его с сахарной пудрой по вкусу. Добавляю туда измельченную сушеную или свежую мяту и растираю. Полутвердый сыр нарезаю пластами, с краю выкладываю 1 ч. л. начинки и дольку киви, закручиваю и закрепляю шпажкой или зубочисткой.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ, КИВИ И ЯБЛОКОМ

Остуженное куриное филе нарезаю кубиками, выкладываю слоем, перчу, солю и покрываю слоем домашнего майонеза. Киви кружочками кладу вторым слоем, посыпаю тертыми яичными белками, покрываю майонезом. Затем идет слои тертого яблока, тертого твердого сыра, майонеза, и посыпаю тертыми желтками. Даю постоять в холодильнике 1 час.

Надежда Дмитриевна Николаева, г. Владивосток

Чечевица для здоровья

Я знаю множество видов чечевицы и у меня твердая уверенность, что это лучший продукт из всех бобовых. Он мягко действует на кишечник, не имеет жесткой кожуры, как у фасоли, легко усваивается, а при регулярном употреблении лечит многие заболевания. Лично я больше люблю красную чечевицу, так как она имеет более пикантный вкус. Кроме всего прочего, этот вид содержит больше железа и белка, поэтому он очень полезен при анемии.

Зеленая чечевица лучше сохраняет форму при варке. Она помогает при язвенной болезни, холециститах, заболеваниях печени. А коричневую лучше использовать в лечении и профилактике болезней легких. Еще она улучшает состояние костно-мышечной системы.

Для женщин чечевица крайне полезна, так как в одной порции содержится 90% от суточной нормы фолиевой кислоты, необходимой для половой системы.

Я часто готовлю суп-пюре из красной чечевицы. 1 мелко нарезанную луковицу пассерую на растительном масле, добавляю кубики помидоров без кожуры и недолго тушу, туда же засыпаю стакан чечевицы и 2 ст. л. риса, обжариваю 5 минут, помешивая. Вливаю 1,5-2 л бульона или воды и варю на умеренном огне до 30 минут. Снимаю с огня, превращаю блендером в пюре, довожу до кипения и кладу соль, черный перец, 1/2 ч. л. зиры. Подаю, полив лимонным соком и посыпав сухариками.

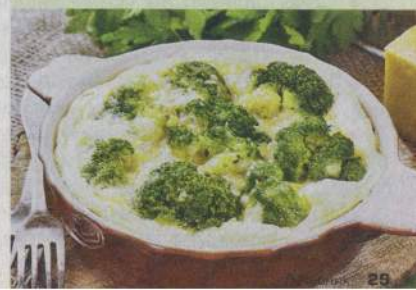
Мария Иванова, г. Уфа

Брокколи спасет от авитаминоза

Зимой я просто спасаюсь своими запасами замороженных овощей и ягод. Особенной популярностью пользуется капуста брокколи. Ее темный и насыщенный цвет говорит о большом количестве хлорофилла, а он очень благоприятно сказывается на составе крови. В брокколи присутствуют незаменимые аминокислоты, делающие ее полноценной заменой говядине, а лизин и изолейцин приравнивают капусту к яичным белкам. При этом, в отличие от животных белков, аминокислоты брокколи не повышают холестерин и рекомендуются врачами при сердечно-сосудистых заболеваниях. Овощ выводит из организма тяжелые металлы, повышает сопротивляемость радиации. Целебное вещество сульфорафан не дает образовываться язве желудка и убивает многие виды опасных бактерий.

Очень вкусное блюдо из брокколи получается, если запечь капусту с сыром. 5 минут варю в кипятке замороженную брокколи, затем 5 минут тушу на разогретой сковороде на среднем огне. Форму для запекания покрываю фольгой, выкладываю капусту. 2 яйца перемешиваю с солью, перцем и стаканом молока, добавляю полстакана тертого сыра и еще раз смешиваю. Выливаю на брокколи и запекаю при 180 градусах 20 минут.

Анжела Чудова, г. Псков



Когда ноша не по силам

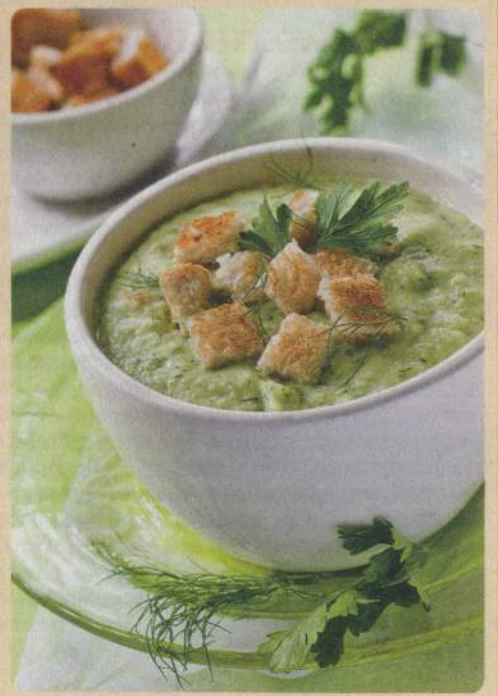
Рис. А. Жигадло

Мы привыкли взваливать на себя заботы, не считаясь с внутренними резервами организма. Предлагаем с помощью теста определить, не перегружаете ли вы себя. Отвечайте на вопросы словами: «постоянно» (4 балла), «часто» (3 балла), «редко» (2 балла) или «никогда» (1 балл).

1. Вы любите все устраивать сами, вместо того чтобы привлекать к этому других?
2. Вы проявляете нетерпимость и даже нервозность, когда вам приходится кого-то ждать?
3. Вам обычно ни на что не хватает времени?
4. Вы выходите из себя, если вас прерывают на полуслове?
5. Вы постоянно «гонитесь за двумя зайцами»?
6. Вы взваливаете на себя слишком большую ответственность?
7. Одновременно делаете сразу несколько дел?
8. Вы не находите себе места, если ничем не заняты?
9. Для вас очень важно видеть результаты своего труда?
10. Или результат интересует больше, чем сама деятельность?
11. Если что-то не удается, вы теряете терпение?
12. Во время отпуска всегда стремитесь занять себя любой работой?
13. Вы остаетесь на работе после окончания рабочего дня?
14. Стремитесь к совершенству любой ценой?
15. Подгоняете ли вы себя сами назначением сроков?
16. Вы можете «отключаться» только за работой?
17. Вы больше времени проводите на работе, чем с друзьями или семьей?
18. Вам приходилось забывать о каком-нибудь семейном празднике?
19. Ложась спать, вы начинаете думать о том, что вам нужно сделать на следующий день?
20. Вы очень сердитесь на себя, если совершаете ошибку?
21. Вы стараетесь везде и во всем помогать близким, друзьям, приятелям и коллегам?
22. Строите планы на будущее, не закончив сегодняшних дел?

Подведем итоги

- **22-45 баллов.** Вы уравновешенный, рассудительный, достаточно спокойный, знающий меру во всем человек. Скорее всего, вы удачливы в работе и прочих своих делах и практически никогда не взваливаете на себя излишние «тяготы жизни».
- **46-67 баллов.** Вы склонны перегружать себя, порой взваливая на себя просто непосильные дела и обязанности. Если не предпримете мер, можете «перегореть».
- **68-88 баллов.** Вы – типичный пример человека, который не прочь взвалить на себя « все тяготы этого мира», человека, работающего до седьмого пота, не умеющего вовремя остановиться и передохнуть. Вы можете надорваться, повредив не только нервную систему, но и телесное здоровье. Стоит подумать об этом и перестроить свое отношение и к себе, и к людям. Учитесь говорить «нет», когда вами пытаются манипулировать.



Сельдерей: мощь и сила

- Сельдерей богат антиоксидантами и салициловой кислотой и потому успешно лечит воспаления, снимает боли в суставах, избавляет от прыщей.
- Всего два стебля сельдерея в день нормализуют уровень холестерина в крови.
- Сельдерей содержит огромное количество воды и нерастворимых волокон, что помогает ему эффективно регулировать работу кишечника.
- Сельдерей является богатым источником биологически активных веществ, которые повышают циркуляцию крови и нормализуют артериальное давление.
- Включая сельдерей в любом виде в ежедневный рацион, вы можете быстро похудеть – овощ создает ощущение сытости и содержит мало калорий.
- Сельдерей богат магнием, минералом, который называют «победителем стрессов».
- Сельдерей содержит флавоноид, который задерживает образование раковых клеток.

Салат с яблоком

Стебель сельдерея – 300 г, красные яблоки – 200 г, грецкие орехи – 130 г, лимон – 1 шт., диетический или домашний майонез – 3 ст. л.

Выдавите сок из лимона и смешайте с майонезом. Очистите сельдерей от грубых волокон, нашинкуйте соломкой. Яблоки промойте, удалите семенные коробки, нарежьте дольками или брусочками. Если яблоки из вашего сада, кожуру можно не очищать. Соедините в миске, посыпьте очищенными и измельченными грецкими орехами и заправьте майонезом, смешанным с лимонным соком.

Салат способен заменить афродизиак, так как сельдерей улучшает потенцию. Полезен и в качестве дополнения для общего оздоровления организма благодаря высокому содержанию биологически активных веществ в его составе.

Суп «Нежный»

Корень сельдерея – 150 г, лук-порей или репчатый – 100 г, картофель – 3 шт., сливочное масло – 1 ст. л., чеснок – 2 зубчика, сливки – 1 стакан, вода – 1,5 стакана, соль, перец, зелень укропа, сухарики из белого хлеба.

Очистите и нарежьте лук, измельчите чеснок и слегка обжарьте на сливочном масле сразу в кастрюле. Очистите корень сельдерея и картофель, нарежьте кубиками и добавьте к луку с чесноком, обжарьте в течение 2 минут. Залейте водой, посолите и варите до готовности. Снимите с огня, добавьте сливки, поперчите и взбейте блендером, разлейте по тарелкам и украсьте зеленью укропа, подавайте горячим с сухариками.

Нежный, ароматный суп полезен всем: он очищает организм, способствует похудению и омоложению.

Смузи для завтрака

Сельдерей – 3-4 стебля, авокадо – 1 шт., огурец – 1 шт., зелень розмарина – 3-4 веточки, лимон – 1/2 шт., морская соль – щепотка, льняное семя – 2 ч. л.

Овощи нарежьте произвольно. Авокадо очистите и удалите косточку, мякоть крупно нарежьте и выложите в чашу блендера, полейте соком из половины лимона, добавьте измельченный огурец и стебли сельдерея. Зелень розмарина промойте, обсушите и мелко нарежьте. Все ингредиенты измельчите блендером в пюре. Добавьте соль по вкусу и черный перец. Разлейте напиток по бокалам, посыпьте льняным семенем и украсьте кружочками огурца.

Энергетический завтрак, богатый витаминами и микроэлементами. Авокадо в составе напитка оказывает укрепляющее действие на кожу, волосы и ногти.

Лечим остеохондроз по-восточному

У меня остеохондроз грудного и поясничного отделов позвоночника. По многим причинам я не могу выполнять сложные упражнения, и хотелось бы освоить такой комплекс, который доступен людям в возрасте и не очень сложный в выполнении.

Анна Сергеевна Потапова, г. Витебск

Наиболее щадящими и в то же время доступными людям любого возраста являются упражнения из восточных практик – йоги и ушу. На Востоке упражнениям часто даются меткие названия, которые отражают основную идею движений. Поэтому запомнить их легче. А поскольку они достаточно мягкие и плавные, их можно начинать выполнять сразу же, как только прошел острый период болезни. Конечно же, с условием соблюдения всех правил, о которых уже говорилось. Каждое из упражнений повторяйте хотя бы 5 раз в каждую сторону.

Первые три упражнения выполняются в положении сидя на полу.

- **«Тянем канат».** На выдохе поднимите правую руку вверх, кисть сожмите в кулак большим пальцем внутрь. Выдох – тяните вниз руку с усилием, как бы стаскивая что-то тяжелое за канат. Затем то же самое левой рукой.
- **«Гребля».** На вдохе сожмите кулаки и тяните их вперед, одновременно отклонившись прямой спиной назад. Выдох – плавно перейдите к глубокому наклону вперед, пока ладони не окажутся на уровне стоп. Следующий вдох – тяните руки вдоль ног. Затем «гребите» в противоположном направлении.
- **«Половина мотылька».** Согните левую ногу в колене, развернув его наружу, щиколотку положите на правое бедро, ближе к тазу. Правой рукой возьмитесь за пальцы левой ноги, а левой рукой слегка прижмите левое колено к коврику. Движение не должно вызывать боли. Затем выполните то же самое, но только в «зеркальном» варианте.
- **«Заяц».** Сядьте на пятки, спина прямая, ладони на коленях, тело расслаблено. Вдох – поднимите руки, выдох – по-прежнему сидя на пятках, медленно наклонитесь вперед, пока лоб и предплечья не коснутся коврика, тело расслаблено.
- **«Поза всадника».** Сядьте, спина прямая, ноги вместе. Выдох – согните ноги и подтяните колени к груди, руки вытяните вперед. Вдох – отклонитесь назад, подняв ноги на полметра или чуть меньше. Следите за равновесием.
- **«Поза на плечах».** Лягте на спину, слегка раздвиньте ноги, согнув их в коленях, стопы подтяните руками как можно ближе к тазу. Вдох – сократите ягодичные мышцы и за счет них поднимите туловище, пока в соприкосновении с ковриком не останутся только голова, плечи, стопы и руки. Выдох – постепенно расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

лунный календарь здоровья: март

1 ср
3 лунный день, 4 лунный день с 9:05
Не рекомендуется одиночество, хорошо быть в семье, вспоминать традиции. Не следует лечить болезни головы и головного мозга, зубов. Рекомендуется лечение поясницы, почек и мочевыводящей системы.

2 чт с 09:05
4 лунный день, 5 лунный день с 9:24
Следите за получаемой информацией, будьте внимательны к поступающим предложениям. Не рекомендуется лечить болезни шеи, горла, эндокринной системы. Показано лечение половых органов и толстого кишечника.

3 пт
5 лунный день, 6 лунный день с 9:46
Сегодня благоприятно наслаждаться запахами, разжигать благовония. Нельзя нагружать и лечить шею, горло, связки, щитовидную железу. Займитесь лечением репродуктивных органов, полезна горячая ванна.

4 сб с 12:07
6 лунный день, 7 лунный день с 10:12
День чтения молитв, общения с природой. Не рекомендуется лечение бронхов и легких, плеч, рук. Можно лечить заболевания крови, печени и желчного пузыря, боли в тазобедренных суставах.

5 вс
7 лунный день, 8 лунный день с 10:46
Сегодня хорошо готовить многокомпонентные лекарства. Не рекомендуется лечение органов дыхания, операции в области плеч, рук. Можно проводить донорские процедуры, лечить печень, желчный пузырь.

6 пн с 11:30
8 лунный день, 9 лунный день с 11:41
Во второй половине дня будьте избирательны в контактах. Не рекомендуется лечить болезни желудка, пищевода и грудных желез. Показано лечение заболеваний позвоночника, зубов, всей костной системы.

7 вт
9 лунный день, 10 лунный день с 12:25
Будьте аккуратны – возможны обольщения, иллюзии. Не рекомендуется нагружать желудок тяжелой пищей, проводить операции в области груди. Показано лечение заболеваний позвоночника, коленей, зубов.

8 ср с 18:47
10 лунный день, 11 лунный день с 13:32
Хорошо налаживать родственные, семейные отношения, начинать строительство. Нежелательно вмешательство в область желудка, груди. Можно лечить костную систему, нарушения солевого обмена, зубы.

9 чт
11 лунный день, 12 лунный день с 14:46
Будьте внимательны при выполнении любого дела, обязательно завершайте начатое. Не рекомендуются операции на сердце, спине. Показано лечение варикозного расширения вен, заболеваний нервной системы.

10 пт
12 лунный день, 13 лунный день с 16:04
День милосердия и сострадания, помощи нуждающимся. Берегите спину, сердечно-сосудистую систему, есть опасность инфарктов, сердечных приступов. Занимайтесь лечением болезней глаз, голеней, лодыжек.

11 сб с 06:34
13 лунный день, 14 лунный день с 17:24
Сегодня хорошо собирать информацию, заниматься рукоделием. Уязвим кишечник. Для успешного лечения необходимо голодание и чистка всего организма, особенно процедуры по очищению кожи, крови и печени.

12 17:54 вс
14 лунный день, 15 лунный день с 18:42
В первой половине дня хорошо начинать обучение, закладывать долгосрочные проекты. Уязвим желудочно-кишечный тракт, соблюдайте диету. Занимайтесь лечением заболеваний голеностопных суставов, аллергии.

13 пн с 07:29
15 лунный день, 16 лунный день с 19:59
Старайтесь контролировать эмоции и не ввязываться в конфликты. Не нагружайте поясницу, меньше пейте и ешьте сладкого. Рекомендовано лечение органов головы и головного мозга, посещение стоматолога.

14 вт
16 лунный день, 17 лунный день с 21:14
День молитвы, примирения с врагами. Не рекомендуется лечить эндокринную и мочевыводящую системы. Можно делать косметологические процедуры, лечить заболевания органов головы и головного мозга, зубов.

15 ср с 17:12
17 лунный день, 18 лунный день с 22:27
Лунные ритмы способствуют отдыху и расслаблению, старайтесь поддерживать состояние радости. Уязвимы поясница, мочевыводящая система. Можно удалять и лечить зубы, болезни головы и головного мозга.

16 чт
18 лунный день, 19 лунный день с 23:40
Отнеситесь внимательно к контактам, они могут быть отражением вашей сущности. Не рекомендуются операции репродуктивных органов. Занимайтесь лечением болезней шеи, горла, носоглотки, щитовидной железы.

17 пт
19 лунный день
Проведите ритуальную уборку, почистите помещения огнем свечи. Противопоказано активное лечение половых органов и толстого кишечника. Благоприятно лечить заболевания шеи, горла, эндокринной системы.

18 сб с 05:01
20 лунный день с 0:49
Повышенный эмоциональный фон, плохо проявлять гордыню и брезгливость. Уязвимы тазобедренные суставы, печень и желчный пузырь. Благоприятно заниматься лечением болезней органов дыхания, плеч, рук.

19 вс
20 лунный день, 21 лунный день с 1:55
Лунные ритмы призывают к храбрости, упорству и целеустремленности. Нежелательно проводить донорские процедуры, лечить болезни крови, печени. Показано заниматься лечением органов дыхания, плеч, рук.

20 пн с 17:32
21 лунный день, 22 лунный день с 2:56
Сегодня полезна разумная физическая нагрузка, длительные пешие прогулки. Уязвим позвоночник, коленные суставы, существует опасность переломов. Благоприятно лечение заболеваний желудка, грудных желез.

21 вт
22 лунный день, 23 лунный день с 3:50
Опасный день, не поддавайтесь гневу, чревоугодию. Не рекомендуется лечение позвоночника, коленей, отложите визит к стоматологу. Показаны операции в грудной области, лечение заболеваний желудка.

22 ср
23 лунный день, 24 лунный день с 4:35
Активный день, очень полезны сегодня силовые упражнения, йога. Не рекомендуется лечение заболеваний костной системы, посещение стоматолога. Можно лечить болезни грудных желез, пищевода, желудка.

23 чт с 04:29
24 лунный день, 25 лунный день с 5:13
Не спешите, прислушивайтесь к внутреннему голосу, развивайте интуицию. Уязвимы нервная система, органы чувств, голени, лодыжки. Хорошо посетить баню, заниматься лечением заболеваний сердца, спины.

24 пт
25 лунный день, 26 лунный день с 5:44
Воздержитесь от активной деятельности, не тратьте энергию на бесполезную суету. Противопоказаны операции в области голеней, процедуры с глазами. Можно лечить сердечно-сосудистую систему, спину.

25 сб с 03:23
26 лунный день, 27 лунный день с 6:09
День надежд и поисков, осознания будущего. Не рекомендуется лечение голеностопных суставов, аллергий, заболеваний печени, крови. Можно проводить операции в брюшной полости, лечить тонкий кишечник.

26 вс
27 лунный день, 28 лунный день с 6:30
Хорошо быть в приподнятом настроении, но контролируйте эмоции. Не рекомендуется лечить заболевания кожи, крови, печени, голеностопных суставов. Показано лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта.

27 пн с 17:12
28 лунный день, 29 лунный день с 6:50
Критический день поста. Не планируйте ничего нового, очищайте жилище, пеките хлеб. Не стоит лечить заболевания крови и печени, стоп. Можно проводить операции в брюшной полости, лечить тонкий кишечник.

28 05:58 вт
1 лунный день с 5:58, 2 лунный день с 7:08
Сегодня хорошо начинать новый комплекс физических упражнений, разрабатывать диету. Не следует лечить болезни головы и головного мозга. Рекомендуется лечение радикулита, заболеваний мочевыводящей системы.

29 ср с 18:49
2 лунный день, 3 лунный день с 7:27
Сегодня благоприятно работать с минералами, металлами. Повышена подверженность болезням головы, нарушениям мозгового кровообращения. Показано лечение поясницы, поджелудочной железы, мочеполовой системы.

30 чт
3 лунный день, 4 лунный день с 7:49
День связи с предками, укрепления семьи и родственных отношений. Не рекомендуется лечить болезни шеи, горла, эндокринной системы. Показано лечение заболеваний половых органов и толстого кишечника.

31 пт с 19:41
4 лунный день, 5 лунный день с 8:14
Благоприятны занятия в группах, хорошо отправляться в путешествия. Уязвимы шея, горло, голосовые связки, нельзя удалять аденоиды. Показано заниматься лечением репродуктивных органов, толстого кишечника.

Рыбы (21 февраля – 20 марта)

Часто люди, рожденные под этим знаком, имеют ослабленный иммунитет и нередко подвергаются всевозможным инфекционным заболеваниям, поэтому им важно укреплять иммунитет. Людям этого знака необходимо подбирать индивидуальный режим питания и щадящую диету, избегать употребления острой и соленой пищи, жареного. Рыбы быстро устают, поэтому им полезно плавать, ездить на морские курорты. Привести в порядок нервную систему помогают музыка и поэзия.

Астролог Елена Жукова

условные обозначения

- – фазы Луны
- – полнолуние
- – новолуние
- – знак зодиака, в котором находится Луна

На вопросы отвечает психолог **Любовь ИГУМНОВА**

Улучшаем настроение правильно

Во второй половине зимы у меня всегда подавленное настроение. Зная это, сестра подарила мне аромалампу и набор эфирных масел. Сейчас ведь много говорят о пользе ароматерапии для нервов. Несколько раз я пробовала этот метод на себе. Но у меня эффект прямо противоположный: вместо расслабления и положительных эмоций появляется раздражение. Почему?

Екатерина Григорьева, г. Ростов-на-Дону

Антистрессовые игрушки, расслабляющий массаж, ароматерапия – все это становится все более популярным. Но даже такой простой метод, как вдыхание приятных запахов, требует осторожности.

Воздействия различных запахов на обоняние оказывается достаточно, чтобы произошли химические изменения в организме, в том числе и в нервной системе. А это в свою очередь ведет к физиологическим и психологическим изменениям.

Именно поэтому мы можем сказать, приятный ли это запах, нравится ли он нам, какие воспоминания он вызывает.

Ароматы эфирных масел могут вызывать как положительную, так и отрицательную эмоциональную реакцию. Дело здесь в индивидуальных особенностях обоняния человека и в соблюдении правил. Как уже говорилось выше, даже в ароматерапии – с первого взгляда безобидной процедуре – есть своя «техника безопасности».

1 Принцип «много – не мало» совершенно не подходит для ароматерапии. Эфирные масла – сильнодействующие, концентрированные вещества. В аромалампу за раз можно налить 2-3 капли. При этом наслаждаться запахом надо на расстоянии около 2 метров. При передозировке некоторые масла вызывают противоположный эффект.

2 Перед первым использованием обязателен тест на переносимость. Брызните 1 каплю на салфетку и в течение дня периодически вдыхайте аромат. Если нет неприятных ощущений, это масло вам подходит.

3 Заметьте, что чаще всего аллергическую реакцию вызывают не натуральные масла, а синтетические ароматизаторы. Распознать их не так уж сложно. Все те растения, которые не относятся к масличным культурам и не выделяют эфирных масел, заменяются искусственным аналогом. Поэтому кокос, мускатный орех, цитрусовые предпочтительнее, чем сирень, клубника или дыня.

Что такое психологический климат?

Много слышала о психологическом климате в коллективе, который важен как для каждого сотрудника, так и для всего производства. А что делают для улучшения этого климата?

Н.Р. Олесова, г. Санкт-Петербург

Действительно, психологический климат (или система межличностных отношений в группе) имеет значение для любых коллективов.

Он необходим как для удовлетворенности сотрудников работой, так и для повышения производительности труда.

Вы спрашиваете, как можно улучшить психологический климат. В первую очередь надо обеспечить условия для доброжелательного общения между всеми сотрудниками. Например, при проведении собраний можно поощрять взаимодействие сотрудников, которое одновременно способствует и их сплочению, и решению производственных проблем.

Помните, что на таких собраниях нельзя давать негативные оценки уже сделанной работы. Вместо этого надо хвалить за хорошо выполненные дела, обозначать будущие задания и задавать позитивный настрой.

Любые критические замечания желательно высказывать только в личной беседе с сотрудником, причем говоря конкретно об одной ошибке.

Хорошо, когда есть возможность орагнизовать совместное обучение сотрудников и отмечаемые праздники, корпоративные мероприятия. Они также способны формировать благоприятный психологический климат внутри фирмы, сближать сотрудников.

Обратите внимание, что на психологический климат сильно влияют следующие факторы. Это отношение к персоналу со стороны руководства, условия работы в компании, заработная плата и система поощрений, стабильность и известность фирмы.

Начать с чистого листа

Все чаще ловлю себя на мысли, что пора изменять жизнь к лучшему. Надо и самой преобразиться, и заняться своим здоровьем. Но продолжаю бездействовать и делать все по старой привычке. Как начать с чистого листа?

Л.А. Андреева, г. Казань

Начинать что-то с чистого листа, меняться и развиваться всегда непросто. Гораздо удобнее действовать по привычке, не утруждая себя никакими новыми занятиями. Но если вы действительно хотите изменить свою жизнь к лучшему, не бойтесь препятствий и дискомфорта. В первое время они неизбежны. С помощью следующих рекомендаций вы сможете преодолеть их.

- Не пытайтесь изменить все и сразу. Скорее всего, у вас это не получится, и вы разочаруетесь на первом же этапе. Запаситесь терпением и начните совершенствоваться по чуть-чуть. Пусть первые положительные изменения будут касаться мелочей. Выбросите ненужные вещи, сделайте уборку в квартире. Надевайте только ту одежду, в которой вы себе нравитесь. Купите полезные продукты, а не те, к которым вы привыкли, начните делать зарядку буквально по 5-10 минут. Если вы раз в 2 дня будете вводить в свою жизнь новое маленькое изменение, то со временем эти мелочи накопятся и дадут большой результат.
- Как можно яснее определите, что вы хотите изменить в первую очередь? Представьте себя и свою жизнь такой, какой она будет, когда вы это сделаете. Например, вы пишете, что вам надо заняться своим здоровьем. Составьте план, что конкретно вы хотите сделать. Допустим, в нем будут такие пункты: вылечить зубы, ежедневно ходить пешком, пить не больше одной чашки кофе, делать гимнастику для позвоночника и др.
- Теперь продумайте первое действие, которое вы можете сделать уже сегодня. И сразу сделайте это. Позвоните в поликлинику и запишитесь к нужному врачу, примите контрастный душ, сделайте физические упражнения или что-то другое. Только не думайте, что это может подождать до завтра. Начните прямо сейчас.
- Чтобы отказаться от уже привычных, но ненужных вам занятий, найдите им замену. Если после работы вы привыкли просматривать по телевизору все передачи подряд, вы не сможете от этого отказаться просто так. Вам будет скучно по вечерам, если у вас не будет никакого другого занятия. К примеру, вместо просмотра бессмысленных программ читайте книги на интересующие вас темы.

Вопросы психологу о душевных проблемах присылайте по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Как справиться с агрессией?

Иногда нам приходится сталкиваться с людьми, которым обязательно надо что-нибудь сломать, разрушить или накричать на кого-то. А может, и вашим близким, и вам самим бывает трудно удержаться от такой агрессии?

Подтверждение своей силы

Что такое агрессия? В буквальном переводе это слово означает «двигаться» или «наступать». В целом же специалисты понимают под агрессией демонстрацию превосходства, применение силы по отношению к другому, чтобы причинить ущерб, физический или моральный.

Готовность к агрессивному поведению психологи считают довольно устойчивой чертой личности. Она и называется агрессивностью. Частично за нее отвечает гормональная система, и поэтому у мужчин такая склонность обычно более развита.

Довольно часто агрессивность позволяет человеку манипулировать другими. И дает подтверждение собственной силы и могущества за счет прямого или косвенного унижения партнера.

4 вида враждебности

● Обычно под агрессией подразумевают применение физической силы. Причем это может быть как несильный подзатыльник, так и драка с применением холодного оружия.

● Но есть еще и вербальная (словесная) враждебность. Тогда человек проявляет свою злобу и раздражение в словах: как при помощи интонаций, громкости голоса, так и при помощи самого содержания высказываний.

● Но не стоит забывать еще и о таком явлении, как аутоагрессия. Это означает, что человек направляет свою злобу не на окружающих, а на самого себя. Аутоагрессия может проявиться не только в явном нанесении вреда себе или даже в самоубийстве, но и в алкоголизме и курении (ведь это тоже формы разрушения своего здоровья), наркомании, увлечении экстримом и авантюризме.

● Кроме того, есть еще и косвенная агрессия. Она появляется, когда человек направляет свою враждебность и раздражение не прямо на другое лицо, а через «посредника». Чаще всего им служит неодушевленный предмет. Например, удерживая себя от драки, разъяренный человек хватает первую попавшуюся под руку вещь и ломает ее. Или, выходя из комнаты после ссоры, громко хлопает дверью. Кстати, вы не замечали за собой или окружающими пристрастия сплетничать о людях, которых вы не любите? Или слишком часто делать дома ремонт, перестановку мебели? Или же, наводя порядок за рабочим столом, с удовольствием рвать ненужные бумаги? Все это тоже косвенная агрессия.

Боритесь за свое здоровье!

С использованием физической силы друг против друга большинство из нас, к счастью, сталкивается не так часто. А вот вербальную агрессию – от криков и визгов до споров, оскорблений, угроз и унижающих шуток – приходится наблюдать почти каждый день.

Независимо от того, открыто ли ругаются на вас матом или спокойным тоном пытаются оскорбить исподтишка, вербальная агрессия всегда становится стрессом.

Как правило, ухудшение самочувствия после этого не заставляет долго себя ждать. Появляется депрессия и невозможность расслабиться, ощущение беспричинной усталости и снижение самооценки. А иногда дело доходит до болей в спине, тошноты и головной боли.

Чтобы не стать жертвой вербальной агрессии, надо научиться бороться за себя. Прежде всего следует помнить, что агрессор пытается возвыситься над вами за счет унижений и оскорбительных насмешек. То есть на самом деле он чувствует себя слабым и неспособным достичь вашего уважения другими способами. Поэтому в ответ на его крики и агрессивные выпады не пытайтесь оправдаться или переубедить его.

Покажите агрессору, что вы цените себя и не собираетесь терпеть незаслуженные оскорбления. Иногда для этого достаточно сказать: «Не смей со мной так разговаривать». В других случаях лучше показать свое безразличие к его злости и прямо во время его оскорблений встать и уйти с абсолютно спокойным видом.

Бомба замедленного действия

Теперь вы знаете, как защититься от агрессивности окружающих. А как избавиться от собственной раздражительности, злобы?

Каждый раз сдерживать свои негативные эмоции – это не выход. Загоняемая внутрь агрессия со временем проявляется как болезнь тела. Та энергия, которой вы не позволили высвободиться, накапливается в теле, а потом преобразуется в напряжение, воспаление и боль.

Агрессия, которая подавляется не на физическом, а на эмоциональном уровне, приводит к депрессии. Даже само название этого психического нарушения переводится как «подавление». А ему часто сопутствуют чувство вины и неуверенность в своих силах. То есть сдерживание агрессии приводит к тому, что она как бы перенаправляется на самого ее носителя.

Не отвечайте криком на крик и оскорблением на оскорбление. Умение сохранять спокойствие – лучшее средство против словесной агрессии.

Что же делать, чтобы не накапливать злость в себе и не доводить дело до серьезной болезни? Давайте вспомним про косвенную агрессию. Она-то и дает возможность безвредным и приемлемым способом выливаться гневу.

С пользой для себя и не во вред окружающим

Если у вас нет ни желания, ни возможности открыто проявить свою агрессивность, вы можете сделать это косвенно. Не обязательно затевать ремонт, ломать стены в квартире или рвать бумагу в клочья.

Выплесните накипевшую энергию с пользой для себя. Например, если вы на даче злитесь на соседей, можно колоть дрова до приятного чувства изнеможения. Если вас вывели из себя на работе, после окончания трудового дня совершите пробежку в парке. Заодно и свою физическую форму улучшите «назло врагам».

Еще в Древней Греции было такое понятие, как катарсис – очищающая разрядка. Когда все напряжение выплеснуто, легче и самому, и окружающим. Тем более что агрессию можно переориентировать не только на физическую нагрузку, но и на самовыражение в искусстве, науке. Существует даже мнение, что весь научный прогресс человечества движется за счет того, что люди пытаются доказать свою силу. Они всегда изобретают что-то новое, чтобы «враг» наконец оценил их могущество и признал их победу.

Что касается контроля своей агрессивности, то надо отметить еще и такой момент. Вам намного проще будет дружелюбно относиться к людям, если вы научитесь понимать их позицию, сопереживать им, воспринимать другого человека как уникальную ценность.

Фото: К. Лукашин/ ТАСС

Ингеборга Дапкунайте:

За испытания судьбу надо благодарить!

Детство Ингеборга Дапкунайте провела на своей родине, в Литве, в то время как ее родители работали в Москве. Став артисткой, она поселилась с мужем, британским театральным режиссером Саймоном Стоуксом, в Лондоне и начала строить карьеру на Западе. Но при этом обрела всенародную любовь и у нас. В 50 лет Дапкунайте вышла замуж за известного адвоката и ресторатора Дмитрия Ямпольского, который, кстати, на 12 лет ее моложе.

Считала себя дурнушкой

– Долго мне казалось, что «я» и «красота» – понятия несовместимые, – говорит актриса. – Постоянно что-то в себе не нравилось: то слишком худая, то ноги кривые, то волосы чересчур жирные… Ничего такого, конечно, в реальности не было. Но каждый раз, подходя к зеркалу, утешала себя: «С внешностью тебе не повезло, зато возьмешь талантом. Будешь много работать, и тогда все увидят, какая ты замечательная». Глупость несусветная! Потому что красивой женщину делают влюбленные глаза мужчины. Но тогда я этого еще не знала.

Все изменилось, когда она окончила школу и поступила в Литовскую консерваторию на факультет театрального искусства. Сразу же у стройной блондинки появились многочисленные ухажеры. И еще больше уверенности в собственной внешности.

Важно грамотно распределять время

«Интердевочка», «Утомленные солнцем», «Подмосковные вечера», «Морфий», «Григорий Р» – всем нам знакомы эти фильмы с ее участием. До сих пор Ингеборга много работает в России, Европе и Америке. Конечно, устает, но уже научилась справляться со всеми испытаниями. Можно сказать, что она – трудоголик. Обожает работать, но умеет и отдыхать, причем обязательно активно.

– Съемочный день обычно длится 12 часов, – рассказывает Дапкунайте. – Потом я учу новый текст и иду спать. Между съемками и репетициями тоже стараюсь найти хотя бы полчаса для сна – только так получается восстановить силы. Мне повезло: я могу спать везде и в любой позе, даже когда на площадке горит свет и шумят люди. Если съемки заканчиваются не очень поздно, встаю примерно в 8-9 часов утра, выпиваю стакан воды, делаю зарядку или иду в тренажерный зал, потом обязательно завтракаю.

Хочется, чтобы один проект четко шел за другим. Но часто как раз все совпадает, поэтому приходится грамотно распределять время.

Если случаются паузы в работе, актрисе никогда не бывает скучно. Она с детства быстро находила себе занятия. Играла в баскетбол, участвовала в соревнованиях по легкой атлетике или в школьной олимпиаде, смотрела кино или читала. Не скучает и сейчас.

Летать совсем не страшно

– Каждый раз мои выходные выпадают на разные города, – рассказывает актриса, – и в каждом есть уютные парки, в которых я люблю гулять. Не регулярно, а время от времени могу сходить в класс йоги. Все же предпочитаю тренажерный зал. Я выбрала для себя те виды нагрузки, которые мне необходимы. В теплое время года катаюсь на роликах. В Москве мне нравится длинная набережная от Воробьевых гор до парка имени Горького.

Не так давно Ингеборга увлеклась планеризмом. Это произошло случайно.

– Ехала на машине и увидела парящий в небе планер. Подумала: как же красиво, интересно! Стала все узнавать и обнаружила, что почти в каждом городе, где я бываю, есть школы по обучению планеризму. Например, в одной только Шотландии 16 спортивных клубов! Сама пока не очень хорошо владею планером, поэтому летаю с инструктором. И, надо признаться, летать совсем не страшно. Ведь у планера нет мотора, там нечему ломаться.

Дапкунайте очень позитивный человек. Старается жить легко, хотя признается:

– Трудности, конечно, случаются. Бывает и плохое настроение. Но, как мне кажется, не стоит на этом зацикливаться. Ведь жизнь очень короткая.

Никаких диет!

– Достаточно посмотреть на мою семью, чтобы понять, как мне удается быть худой, – улыбается Ингеборга. – Мы все одной комплекции, астенического телосложения. У нас никогда не было культа еды, а были другие интересы, увлечения.

Я не отказываю себе ни в чем, но спокойно отношусь к еде, к быту. Гурманство мне чуждо. И считаю, что нет общих правил питания для всех. Каждому человеку подходит что-то свое. Худшее, что можно сделать, – это советовать, как и что есть «правильно». Сама никаких диет не придерживаюсь. Ем все, что нравится, кроме молочных продуктов. И то лишь потому, что с детства их терпеть не могу. Люблю простую еду – рыбу, овощи.

Когда Дапкунайте жила в Великобритании, она пристрастилась к традиционной для англичан овсянке.

Рецепт овсяной каши от Дапкунайте

Вам понадобятся: 1 стакан овсяных хлопьев, корица, ваниль, 50 мл молока, соль и сахар по вкусу.

Овсяные хлопья залейте небольшим количеством воды. Желательно это сделать с вечера, тогда утром вовсе не придется кашу варить. Если залить хлопья холодной водой, она получится жидкой, а если горячей, то более густой.

Если же с вечера вы забыли залить хлопья, то варите кашу в чуть подсоленной воде с добавлением молока. После того как вода закипит, можете добавить корицу и ваниль. Перед подачей на стол положите свежие ягоды или сухофрукты.

– Это не английское, а шотландское блюдо, – уточняет актриса. – Кашу в Великобритании едят обычно в холодное время года. В моем рационе она, конечно, тоже присутствует.

Многие не верят, что актриса остается в потрясающей форме без всяких диет. Но и в самом деле программа похудения от Ингеборге Дапкунайте – миф. Просто она с детства ест не менее четырех-пяти раз в день и понемногу. Легко отказывается от бесполезных продуктов, занимается спортом, много и с удовольствием работает. И никогда не теряет оптимизма. Ингеборга дорожит каждым днем, который ей подарен Господом. Она уверена, что за радости и испытания судьбу надо только благодарить.

Как снять следы усталости

Мы привыкли со всех сторон слышать, что соль – это белая смерть. Я так не думаю, потому что все в природе целесообразно. Соль нужна в меру, а в некоторых случаях она творит чудеса. С помощью соли можно реанимировать лицо, утратившее сияние, уставшее, так сказать.

● Во-первых, раз в месяц можно делать солевые компрессы для кожи лица и шеи, об этом кто-то уже упоминал на страницах «Лечебника», и я не буду повторяться.

● А во-вторых, раз или два в неделю я советую умываться соленой водой, для этого на 1 л кипяченой воды возьмите 1 ч. л. соли, обычной поваренной или морской, какая есть под руками. Сначала снимите с лица макияж, очистите кожу молочком, после этого умойтесь соленой водой. Промокните кожу полотенцем и нанесите крем.

Достаточно 1 раз перед сном делать так 1-2 раза в неделю. Соль тонизирует, очищает нашу кожу. Быстро исчезнут прыщи и неровности, появится румянец, исчезнет серый оттенок кожи. Только нельзя забывать, что это все произойдет при условии правильного питания. Если вы едите жареную картошку с салом, толку не будет.

Алена Быстрова, г. Тольятти

«Перевернутый массаж»

Почему-то говорят, что омолаживать кожу при помощи медового массажа впервые пришло в голову испанским цыганкам. Моя бабушка никакого отношения не имеет ни к Испании, ни к цыганам, но она этим средством пользуется с молодости, она же научила мою маму, а от нее научилась и я. Все очень просто, только если нет аллергии на мед.

На чистую и сухую кожу лица нанесите жидкий мед. Когда мед начнет высыхать, начинайте по массажным линиям надавливать пальцами на лицо, будто играете на рояле. Продолжайте «музицировать», пока мед окончательно не загустеет. После чего ляжте так, чтобы голова была ниже туловища и кровь прилила к лицу. Полежите столько, сколько сможете, затем смойте мед теплой водой и протрите лицо лосьоном.

Такой «перевернутый массаж» подходит только здоровым людям, не имеющим проблем с сердечно-сосудистой системой. Видимо, весь секрет в том, что когда кровь приливает к лицу, быстрее начинает циркулировать и разносить активные вещества из меда, а также кислород, который благодаря массажу активно поступает в кровь, а, значит, в клетки кожи. Возможно, именно в этом секрет. Хотя мне кажется, даже просто медового массаж достаточно для достижения результата.

Нина Тихомирова, г. Анапа

Кожа обязана быть гладкой

Все замечают, как только мы начинаем укутываться в теплую одежду, наша кожа становится сухой и шершавой, к весне она часто напоминает бумагу. Летом приходит в норму, а потом все начинается снова. Я знаю, как можно справиться с временной сухостью кожи.

● Во-первых, надо приучить себя хотя бы раз в неделю принимать ванну с картофельным крахмалом или овсяными хлопьями. Для этого стакан картофельного крахмала надо развести в прохладной воде и затем просто вылить в воду. Овсяные хлопья следует сначала залить кипятком, дать постоять часа два, а затем, не процеживая, вылить смесь в ванну с теплой водой.

● Во-вторых, я очень советую раз в месяц очищать кожу рукавичкой из натурального шелка. Хорошо, если от вашей бабушки осталось старое платье из креп-жоржета: стоит смочить такую ткань, как она становится похожей на очень нежную терку. Осторожно пройдитесь по всему телу, а после заключительного душа нанесите на кожу питательный крем.

Ступни советую каждый вечер натирать подогретым растительным маслом: это и хороший массаж, и питание. Вы избавитесь от шелушения и трещин на пятках.

М. Новицкая, г. Омск

Рецепт римских красавиц

Чтобы добиться четких линий лица и шеи, как у римских красавиц, придется немного потрудиться, но самое главное, надо приучиться регулярно ухаживать за собой, делать маски для лица и тела.

Я много лет собираю рецепты косметических масок, некоторые использую очень часто, потому что эффект уж очень хороший. Таков рецепт римской маски.

Если честно, я не уверена, что это действительно такой старинный рецепт, потому что кого из подружек не спрошу, все о нем знают и часто используют.

Отварите полстакана белой фасоли и, не дав ей остыть, протрите через сито или тщательно разомните. Затем добавьте в полученное пюре по 1 ст. л. оливкового масла и лимонного сока. Маску наносят в теплом виде на лицо, шею и область декольте, держат 20 минут и смывают сначала горячей, а затем прохладной водой.

Лучше сделать курс из 10-12 этих масок, через день. А если у вас нежная, чувствительная или сухая кожа, умывайтесь отваром, в котором варилась фасоль, добавив в него несколько капель оливкового масла.

Из отвара можно заморозить косметический лед, которым по утрам протирать лицо: и взбодрит, и напитает кожу такая процедура. Кстати, с этой целью можно использовать и картофельный отвар, причем как несоленый, так и соленый.

Алина Григорьевна Конышева, г. Смоленск

Как избавиться от кругов под глазами

Темные круги под глазами никого не украшают, поэтому можно использовать все средства – от специальных корректоров и грима до ежедневных процедур. Только так они становятся менее заметными. Я сделала вывод, что даже обычные пакетики с чаем дают результат при регулярном использовании их для теплых примочек, глаза начинают блестеть, и на их фоне темные круги блекнут. Но есть и специальные средства.

● Например, смесь миндального масла (купите в аптеке) и меда в равных пропорциях надо накладывать каждый вечер перед сном. Вы увидите заметное улучшение уже через 2-3 недели.

● Очень важно следить за водно-солевым балансом в организме. Полезно пить 1-2 л воды ежедневно. Вода в данном случае – лучшее лекарство, к тому же она вымывает из организма все токсины. И придется постараться есть как можно меньше соли.

● Раз в неделю надо делать маски из пропаренной травы петрушки: мелко нарежьте зелень петрушки, залейте кипятком, через полчаса траву положите в марлевые салфетки и приложите на глаза на 20 минут.

Я вижу результат и после «пальцевого душа»: утром и вечером чистую умытую кожу вокруг глаз легкими пальчиками похлопать несколько минут, это такой своеобразный лимфодренаж.

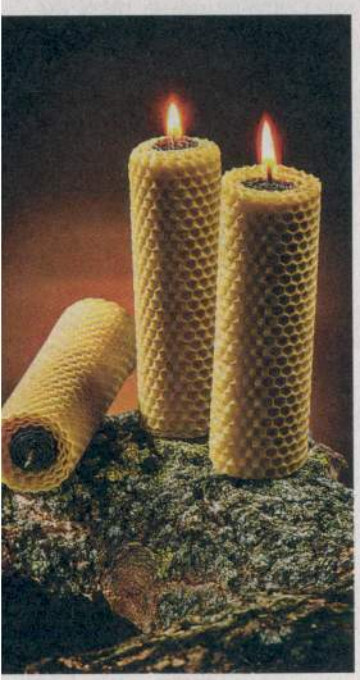
Ольга Тихомирова, г. Москва

Лечимся воском и парафином

Благодаря своей низкой теплопроводности и уникальному химическому составу пчелиный воск и воскоподобные вещества, такие как парафин и озокерит, находят широкое применение не только в быту, но и в народной медицине.

Намазал – и проблемы долой

Мед у нас в доме не переводится. А все благодаря дедушке, который держит пасеку. Разведение пчел – занятие хлопотное, но оно того стоит. И не только потому, что позволяет круглый год лакомиться натуральными сладостями. При должном умении абсолютно всем продуктам пчеловодства находится применение. Например, из воска, который обладает целым рядом уникальных свойств, я готовлю различные мази – ничуть не хуже аптечных.



Пчелиный воск – 100% натуральный продукт, который вырабатывается в особых железах молодых насекомых. Синтетический аналог ему до сих пор не найден, что неудивительно. Ведь в состав этого биологически активного вещества входит более 300 компонентов,

- Благодаря высокому содержанию витамина А, который необходим для нормального развития клеток эпителия, воск применяется при различных проблемах кожи и слизистых оболочек.
- При правильно подобранной концентрации это вещество не забивает поры, а медленно впитывается, образуя защитную пленку. Она замедляет процесс обезвоживания и старения кожи, делая ее нежной, гладкой и эластичной. А еще предохраняет от агрессивного воздействия ветра и низких температур.
- Продукт пчеловодства знаменит своими питательными и антибактериальными свойствами. Он помогает справиться с такими повреждениями, как воспаления, ранки, трещинки, ожоги и т.д.

1 Для лечения ран. Нужно смешать 100 г оливкового масла, 8 г желтого воска, 5 г белого воска, 20 г сосновой смолы и 1 ст. л. свежего сливочного масла. Нагревать смесь на слабом огне 10 минут, все время помешивая. Нанести мазь на тонкий слой марли и приложить к пораженному месту. Хранить средство в стеклянной банке в холодильнике.

2 Для удаления мозолей. Смешать 50 г прополиса, 30 г воска и сок одного лимона, нагревать на слабом огне до растворения воска. Охладить и хранить в стеклянной баночке в холодильнике. Мазь ежедневно прикладывать к мозолям, закрепляя лейкопластырем. Через несколько дней наросты нужно размягчить в 2%-ном горячем растворе питьевой соды и удалить.

3 Для лечения угрей. Взять 10 г расплавленного белого воска, добавить 1 ст. л. порошка травы чистотела, 2 ст. л. персикового масла и 1 ч. л. глицерина. Все растопить на медленном огне, помешивая деревянной палочкой, охладить и использовать как очищающий крем.

Регина Сушкова, г. Губкин

Примите к сведению!

Лечит озокерит

Несколько лет назад у мужа начались проблемы с коленями. Суставы как будто заржавели, а после продолжительной нагрузки начинали болеть. Врачи сказали, что это ревматоидный артрит.

В разговоре с коллегами по работе я посетовала на упрямую хворь. Мне не только посочувствовали, но и стали наперебой предлагать разные рецепты.

Какие-то из методов были уже знакомы, а о чем-то я услышала впервые. Например, очень заинтересовал меня способ лечения болезней опорно-двигательного аппарата озокеритом.

Коллега рассказала, что горный воск широко применяют при проведении физиопроцедур в больницах. Но можно выполнять прогревания и в домашних условиях. Она подсказала, где можно купить чудо-лекарство, и снабдила подробной инструкцией по его применению.

Природный материал нефтяного происхождения по своим характеристикам напоминает парафин. Озокерит обладает очень низкой теплопроводностью. Когда его наносят на кожу, он медленно остывает, хорошо прогревая тело. При этом биологически активные вещества проникают в ткани, улучшая обмен веществ, снимая воспаление и уменьшая боли.

Прежде чем начать лечение, я посоветовалась с терапевтом. Врач одобрил этот метод, но предупредил, что прогревание озокеритом нельзя совершать в период острого воспаления суставов. А людям, страдающим заболеваниями сердца и сосудов, лучше вообще отказаться от этих процедур.

Пробовали мы способ наслаивания, когда расплавленный на водяной бане до температуры 55° озокерит кистью наносится на больной участок (предварительно смазанный питательным кремом). Когда первый слой остывал, намазывали второй, и так несколько раз. В итоге толщина компресса достигала 2 см. Наложенную аппликацию покрывали клеенкой или пленкой и укутывали одеялом или шерстяной тканью.

После недели озокеритовых процедур болезнь начала отступать.

Яна Гарина, Тульская обл.

Целебные лепешки

Мой муж – любитель зимней рыбалки. Выходит на лед в любую погоду, хоть я и ругаю его за это. Ведь, как ни крути, регулярное переохлаждение наносит существенный вред мужскому здоровью.

В итоге я оказалась права – у супруга начались проблемы с простатой. По совету врача лечить воспаление железы мы начали теплом. А точнее, озокеритом. Он обладает более выраженными тепловыми свойствами, чем парафин. Вдобавок целебный эффект усиливают в изобилии содержащиеся в нем минеральные масла и смолы.

Благодаря им озокерит помогает рассосаться очагу воспаления и оказывает обезболивающее воздействие.

Перед сеансом небольшое количество горного воска я помещала в эмалированную емкость и ставила на водяную баню. Нагревала на небольшом огне, внимательно следя за тем, чтобы в массу не попала вода. Расплавленную смесь осторожно выливала в подготовленный противень, выстланный клеенкой. Через 15-20 минут озокерит начинал остывать и, густея, принимал вид пластичной лепешки. Извлекала ее вместе с клеенкой и накладывала супругу на низ живота или промежность на полчаса. После снятия лепешки он ложился в постель и отдыхал как минимум в течение часа. Курс лечения составил 20 процедур.

Алина Николаевна Нуждина, г. Москва

Суставы больше не болят

Ревматизмом болею не первый год, перепробовала массу способов лечения. Обращалась и к традиционной медицине, и к народной. Что-то не давало никакого эффекта, некоторые процедуры приносили временное облегчение. А лучше всего я себя почувствовала после того, как стала делать восковые компрессы. Боль отступила, и к суставам вернулась подвижность.

Нужно подогреть воск на водяной бане и добавить мед (1 ст. л. на 200 г воска). Пропитать горячей смесью марлевую салфетку, сложенную вчетверо, приложить к больному месту. Накрыть компрессной бумагой или кусочком полиэтилена по площади больше салфетки. Сверху положить шерстяную ткань и оставить на 25-30 минут. После снятия компресса укутать сустав чистым махровым полотенцем и полежать 15-20 минут. Курс лечения 10-12 процедур. Для усиления эффекта в массу можно добавить 10%-ную настойку золотого уса (на 50 г воска 1 ст. л. настойки).

Жанна Аверина, г. Верея

Моя медовая жвачка

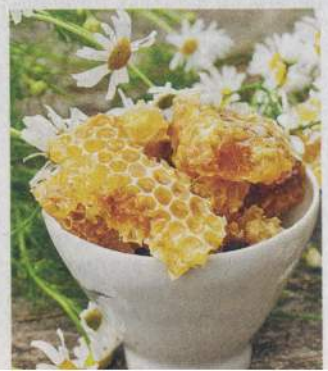
В детстве моим любимым лакомством были свежие соты. Признаться, я и сейчас не упускаю возможности купить у знакомого пасечника рамку-другую этой полезной сладости.

Жую соты не только потому, что это очень вкусно. Знаю, что воск заботится о моем здоровье. Он ускоряет обмен веществ, улучшает работу желудка, хорошо действует на органы дыхания. А особенно полезны «крышечки» сот – забрус. С его помощью я избавляюсь от такого симптома сенной лихорадки, как аллергический ринит.

Начинаю курс лечения заранее, за 1-2 недели до сезона цветения тополей, на которое у меня аллергия. В первые 2 дня жую по 1 ст. л. забруса пять раз в день. А затем сокращаю прием до трех раз в день в течение всего опасного периода. Эти меры помогают предотвратить слезотечение, заложенность носа и воспаление горла.

Заодно и зубы с деснами укрепляются, ведь по степени пользы никакая жевательная резинка не сравнится с натуральным препаратом, изготовленным трудолюбивыми пчелами!

Геннадий Трошин, г. Омск



Здоровые пяточки

За последние годы я сильно поправилась. И, как водится, тут же возникли проблемы со здоровьем. Стоило немного пройтись пешком, как начинала мучить сильная боль в пятке. Врач сказал, что это вызвано воспалением в стопе. Лишний вес и отложение солей привели к образованию костного нароста.

Вылечить пяточную шпору мне помогли горячие парафиновые ванночки.

Это вещество нефтяного происхождения отлично держит тепло. Высокая температура приводит к расширению сосудов, усилению кровообращения, удлинению сухожилий.

Аптечный парафин растапливала на водяной бане, немного остужала. Переливала в подходящую емкость, накрывала сверху тканью и ставила на нее ногу с пяточной шпорой. Держала до остывания парафина. Процедуры проводила ежедневно на протяжении недели.

С.Н. Шустова, г. Москва

Косметический салон на дому

Первый раз с парафиновыми ванночками я столкнулась в салоне красоты. И настолько мне понравился омолаживающий эффект процедур, что решила научиться делать их самостоятельно.

Для процедур я использовала не обычный парафин, из которого сделаны свечи, а специально очищенный. После его применения заметно улучшается цвет кожи, повышается тонус, – не хуже, чем после полноценного лифтинга! Вдобавок с помощью парафина можно успешно лечить микротрещинки на пятках, растяжки на теле, бороться с сухостью кожи рук и ломкостью ногтей.

Еще один плюс процедур в том, что они очень простые. Потребуется всего лишь 200-300 г чистого парафина и свободное время.

Вначале следует подготовить кожу: вымыть руки или ноги и нанести питательный крем. Парафин нагреть на водяной бане. Он не должен быть горячим, иначе будет обжигать. Проверить температуру лучше тыльной стороной руки.

Вначале кисти опускаются в парафин с широко расставленными пальцами, затем вытаскиваются на несколько секунд, затем снова опускаются и опять вытаскиваются. И так шесть раз. Последний, седьмой раз, кисть опускается с сомкнутыми пальцами. Затем следует надеть полиэтиленовые перчатки, а сверху – махровые рукавицы или укутать руки полотенцем. Парафиновую маску держать около 25 минут, а после снять вместе с перчатками. Остатки парафина легко удаляются махровым полотенцем, смоченным в теплой воде. В заключение кожу необходимо смазать питательным кремом. Точно так же делается парафиновая маска для ног.

Н.О. Калинина, г. Лагань

Убираем шрамы

После перенесенной операции у меня на коже остались некрасивые рубцы. Очень хотелось от них поскорее избавиться и, как раньше, отправиться в бассейн в открытом купальнике.

Я наносила на шрамы различные мази с натуральными лечебными добавками, а еще делала парафиновые аппликации и компрессы.

Такие процедуры повышают тонус сосудов и мышц. Кроме того, парафин оказывает обезболивающее и рассасывающее действие. Он не только активизирует кровообращение, но и заживляет раны. Вдобавок размягчает послеоперационные и посттравматические рубцы, в чем я смогла убедиться лично!

Для лечения я использовала парафин с содержанием минеральных масел не более 2-3%, чтобы не ухудшить состояние кожи.

Марлю, сложенную в несколько раз, пропитывала расплавленным парафином (температура около 40-45°) и прикладывала к проблемному участку. Сверху накладывала такую же марлю, пропитанную парафином более высокой температуры (около 50-60°).

Компресс накрывала полиэтиленовой пленкой, а затем плотно укутывала шерстяной тканью и оставляла до полного остывания парафина.

Ирина Вениаминовна Маркова, г. Санкт-Петербург

Святой Спиридон Тримифунтский

Издавна на Руси наряду с Николаем Чудотворцем особо почитался святитель Спиридон. Он прославился тем, что помогал людям, не имеющим жилья и испытывающим нужду. Как в старину, так и ныне к этому святому обращаются с молитвами при финансовых затруднениях, отсутствии работы и жилищных проблемах. И св. Спиридон Тримифунтский помогает.

Чудотворец и целитель

В этом мире не все подвластно силам человеческим. И потому для избавления от многих нужд люди обращаются к святым угодникам. Они – молитвенники за нас пред Богом. Вот и к св. Спиридону Тримифунтскому непрерывным потоком идут мольбы – об исцелении, защите от неприятностей, создании семейного очага и преодолении финансовых затруднений. И хотя святитель жил и трудился в Греции, он почитается как вселенский святой – ведь он помогал и помогает людям всего мира, независимо от их места проживания.

Но давайте совершим небольшой экскурс в историю и ознакомимся с некоторыми эпизодами жизни св. Спиридона. Родился он на острове Кипр в 270 году, т. е. св. Спиридон был современником Николая-угодника (270-345 гг.). И еще при жизни св. Спиридон считался великим чудотворцем, поскольку очень часто исцелял неизлечимо больных. Свидетелями чудес были сотни людей, некоторые события зафиксированы в летописях того времени. Сам же св. Спиридон считал, что чудеса совершает Бог, а он является лишь проводником Его воли.

Защитник обездоленных

Происходил св. Спиридон из простого крестьянского рода, он был обычным пастухом. И поэтому на иконах святитель всегда изображается в необычной пастушьей шапке. Он прекрасно знал, что такое бедность и нужда, и всегда помогал людям решать материальные проблемы. И даже тогда, когда св. Спиридона выбрали епископом города Тримифунт, он продолжал заботиться о нуждающихся, обездоленных. За советом и помощью к нему мог прийти каждый человек. И он выслушивал любого, будь то небогатый ремесленник или крупный землевладелец.

Поскольку святой долгое время жил в Тримифунте, то его стали называть не иначе как св. Спиридон Тримифунтский.

Покровитель о. Корфу

После кончины св. Спиридона на месте его погребения совершалось много исцелений. Узнав об этом, византийский император Юстиниан II приказал выкопать останки св. Спиридона и поместить их в один из храмов Константинополя.

Когда указ императора выполнили, то удивлению не было предела. Несмотря на то, что тело пролежало в земле несколько десятков лет, оно совершенно не изменилось – словно св. Спиридон был похоронен вчера.

Мощи святого в специальной раке перевезли в Константинополь. Но вскоре этот город был захвачен турками. И, спасая христианскую святыню от поругания, один христианин тайно перевез мощи святого Спиридона на остров Корфу – в город Керкира. Жители быстро построили для мощей небольшой храм, где они и хранятся по нынешний день. А св. Спиридона стали считать покровителем острова.

Великий странник

Ученые из разных стран приезжают на Корфу для того, чтобы исследовать мощи св. Спиридона. И все единодушны во мнении: никакими общеизвестными законами не объяснить феномен нетления этих мощей. Почти 1700 лет пребывают они в неповрежденном виде, хотя не содержатся в каких-то специальных условиях!

Что же еще поражает и ученых, и простых людей? Мощи св. Спиридона не утрачивают свойств живой плоти, имеют постоянную температуру – 36,6°.

И еще: служители храма регулярно меняют св. Спиридону облачение, т.к. оно быстро изнашивается. А также – башмачки, которые необъяснимым образом стаптываются. Считается, что святой и по сей день не перестает странствовать, помогая всем, кто к нему обращается. Кстати: после замены изношенных башмачков на новые старые не выбрасывают – их разрезают на части и отдают верующим. Многие исцеляются.

Раку с мощами открывают практически каждый день – для того, чтобы паломники могли прикоснуться к святыне. Но иногда этого не удается сделать: как бы ни старались служители, но ключ не поворачивается, святыня не открывается. И тогда говорят, что святитель ушел помогать нуждающимся.

Молитвы св. Спиридону Тримифунтскому помогают обрести благополучие, решить финансовые и жилищные проблемы, избавиться от недугов душевных и телесных.

Икона св. Спиридона Тримифунтского

День памяти св. Спиридона Тримифунтского совершается 25 декабря (12 декабря по ст.ст.).

Расстояние – не помеха

Конечно, не у каждого есть возможность отправиться на Корфу. Но не стоит унывать по этому поводу! Несмотря на отдаленность острова, этот угодник Божий одинаково близок ко всем. По данной ему Богом благодати он слышит все просьбы и мольбы о помощи из всех уголков мира.

А городов, где есть храмы в честь св. Спиридона или где хранятся частицы его мощей или чудесных башмачков, немало – это и Москва, и Одесса, и Санкт-Петербург, и Ораниенбаум. Таких мест можно назвать не один десяток. Но важно понять другое: святой слышит нас, где бы мы ни находились. И если вы нуждаетесь в помощи или просто в наставлении, обращайтесь к св. Спиридону Тримифунтскому с искренней молитвой. Он услышит вас и обязательно поможет!

Верьте в чудо!

О св. Спиридоне Тримифунтском я столько читала и слышала! А тут повезло – попала в храм на Корфу, где находятся мощи святого. Пожалуй, для меня это было одно из самых сильных потрясений в жизни.

Сквозь стекло мне очень хорошо удалось рассмотреть лицо святого. Его черты вполне узнаваемы (если сравнивать с изображением на иконах), прекрасно сохранились волосы, зубы. Экскурсовод, сопровождавший нашу группу, рассказал, что одежду, которая на св. Спиридоне, меняют раз в полгода, потому что она изнашивается, будто святой не лежит в раке, а ходит.

Не люблю говорить о своих болезнях, но я ехала на остров с таким не очень приятным диагнозом, как миокардит (воспаление сердечной мышцы). Но я все-таки решилась на эту поездку, точно зная, что перелет и тяжелая дорога мне не повредят, потому что мой путь лежал к св. Спиридону. Я верила, что у меня с сердцем все будет хорошо. И знаете, за время перелета я ни разу не почувствовала сердечной боли.

Разумеется, первое, о чем попросила святителя Спиридона, когда находилась возле раки со святыми мощами, чтобы святой помог мне с моим больным сердцем. Трудно поверить, но с тех пор я дискомфорта в области сердца не чувствую.

И.Л. Жукова, г. Апрелевка

Фото: С. Кузнецова / ЛюдиИ

Для благополучия и достатка в доме

Однажды я была в командировке в Санкт-Петербурге. Когда выдалось свободное время, сразу отправилась на Васильевский остров. И там, на Большом проспекте, я увидела небольшую часовню св. Спиридона Тримифунтского. Зашла. И я стала невольным свидетелем разговора двух женщин.

Та, что помоложе, делилась новостями с той, что работала в часовне. У этой женщины была сломана рука, она находилась на больничном. Именно в это время на работе решался вопрос о сокращении штатов и об увольнении некоторых сотрудников. Женщина сильно переживала по этому поводу, т.к. на тот момент только она в семье была добытчицей. Ее сын после закрытия предприятия уже несколько месяцев не мог найти другого места работы, жил с матерью на ее зарплату. Сами представляете, какие чувства испытывала эта женщина, когда возникла угроза увольнения.

Женщина обратилась к батюшке, и тот посоветовал ей поехать в часовню св. Спиридона и заказать молебен с прошением святителю. Женщина так и сделала. И через несколько дней она уже знала, что под сокращение не попала. Более того, ее сын нашел работу – причем высокооплачиваемую. Радости не было предела! И теперь она всем рассказывает, что для благополучия и достатка в доме надо молиться св. Спиридону!

Е. Анисимов, г. Волгоград

МОЛИТВА СВ. СПИРИДОНУ ТРИМИФУНТСКОМУ

Ходатай пред Господем за всех явился еси, святителю Спиридоне: сего ради и мы прибегаем под кров твой, ищуще спасения, вси бо помощника тебе имамы во всех нуждах, во время глада, смертоносныя язвы и во вся годины бед и искушений. Сего ради благодарственно вопием Богу: Аллилуия.

Любимый святой

У каждого человека есть любимый святой, у меня таковым является св. Спиридон Тримифунтский. Он всегда помогает нашей семье.

И у меня, и у мужа зарплаты маленькие. Когда возникают финансовые проблемы, то я сразу молюсь св. Спиридону.

И вскоре все чудесным образом разрешается – мне или мужу вдруг предлагают дополнительную работу (выйти за сменщицу, подменить напарника и т. д.). И мы зарабатываем именно столько, сколько требуется на наши нужды.

А моей подруге молитвы св. Спиридону помогли решить жилищный вопрос. Она долго не могла продать дом в деревне, чтобы купить квартиру в городе. А как только стала постоянно читать молитву св. Спиридону, то все получилось.

Екатерина Казакова, г. Ярославль

Мир да любовь

Решила написать и поделиться своей историей о том, как мне помогли св. Николай Чудотворец и св. Спиридон Тримифунтский. То, что произошло со мной, – настоящее чудо!

А начиналось все так. Я со своим возлюбленным была в так называемом гражданском браке. Наконец, последовало предложение зарегистрировать наши отношения.

Но за месяц до свадьбы он передумал и ушел. На тот момент я была на 2-м месяце беременности. Кроме всего прочего, на меня был оформлен крупный кредит.

Это был настоящий удар для меня. Я находилась в очень подавленном состоянии и не понимала, как мне жить дальше…

В один из вечеров, когда после работы я бесцельно бродила по улочкам города, как-то само собой получилось, что зашла в церковь. И одна из служащих храма, узнав о моих проблемах, посоветовала молиться св. Николаю Чудотворцу и св. Спиридону Тримифунтскому.

Я так и делала – просила помочь мне справится с душевной болью, решить все проблемы, в также найти свою «вторую половинку».

Практически сразу со мной начали происходить чудеса. На работе буквально за два месяца я приняла крупные заказы (каких у меня не было за 5 лет моей работы в этой компании), благодаря чему я выплатила кредит.

А потом я встретила «своего мужчину». И хотя я была в положении, любимый настаивал на том, чтобы мы расписались, жили вместе. И я вышла замуж.

Родила сына, уже находясь в браке. Муж дал ребенку свою фамилию. И любит его так, как любит далеко не каждый родной отец.

Нина Валентиновна Еликова, г. Орел

Колокольня церкви

Мощи св. Спиридона

Вход в церковь

Репешок: мал, да удал

Научное название этого растения связано с именем древнего царя Митридата VI Евпатора, жившего до нашей эры. Он прославился не только воинскими успехами. Царь был еще и знахарем, разбирающимся в целебных травах. Чтобы стать неуязвимым, монарх натирал тело ядами, а больную печень лечил репешком. И сегодня репешок обыкновенный считается отличным лекарством.

Настой репешка снижает давление, повышает эластичность сосудов.

Первое лекарство в домашней аптечке

Всем советую обязательно познакомиться с репешком. Растет он повсюду, цветет почти все лето, неприхотлив, а сила в нем скрыта огромная. Хорошо, если знающий человек один раз покажет вам репешок. После этого вы уже никогда не спутаете его с другими растениями. А знать его нужно для того, чтобы иметь в своей домашней аптечке – может пригодиться в самых разных ситуациях. Не зря же его в народе называют сороканедужником. Замечу, что принимают снадобья из репешка курсами по 3 недели, после чего делают 2-недельный перерыв, а затем курс повторяют.

● Отваром из травы лечат болезни желудка, печени и поджелудочной железы, ревматизм и артрит. Им же можно полоскать больное горло при простуде и делать с ним примочки при кожных проблемах. Готовьте его так: 3 ст. л. с верхом залейте 0,5 л кипятка, доведите до кипения и оставьте на маленьком огне на 5 минут. Процедите, когда немного остынет. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день, чтобы избавиться от гастрита, изжоги, запора, мигрени.

● Репешок способен помочь и при таких серьезных недугах, как сахарный диабет. Моя мама постоянно его использовала для нормализации сахара в крови. Для этого 1/2 ст. л. травы репешка залила 200 мл кипятка, кипятила 10 минут, затем настаивала 2 часа и процеживала. Принимала по 1 ст. л. 4 раза в сутки.

● В народной медицине ценится не только трава, но и корни, цветки, семена репешка. Настой цветков используется при лечении различных сыпей и геморроя. А корни репешка выручают при гельминтозах, ревматизме и, опять же, геморрое. Залейте 1 стаканом воды 1 ст. л. измельченных корней и прокипятите 30 минут на водяной бане. Настаивайте 10 минут, затем процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

● Спиртовая настойка из травы выручает при эрозии матки, болезненных менструациях, нарушениях цикла: 1 часть измельченной травы залейте 5 частями спирта (70%) и настаивайте 10 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Затем процедите настойку через плотную ткань либо специальную фильтровальную бумагу и перелейте в емкость из темного стекла. Принимайте по 10 капель в небольшом количестве воды 2-3 раза в день.

Одним словом, репешок поможет справиться со многими недугами. Дружите с ним!

В.Г. Шаповалова, г. Железнодорожный

Английский чай

Англичане – знатоки истинного чая – давно заваривают репешок как общеукрепляющее средство, улучшающее работу печени и желчного пузыря.

Нельзя не сказать и о том, что репешковый чай стимулирует перистальтику кишечника, обладает мягким слабительным свойством.

К тому же он отлично справляется с различными инфекциями и устраняет проявления интоксикации: тошноту, рвоту, повышенное слюноотделение, общую слабость.

Спасает и от изжоги. Дело в том, что репешок способствует усилению оттока желчи, нормализуя моторику желчного пузыря. А неполадки с этим зачастую и приводят к интоксикации. Печень в подобных случаях просто не успевает своевременно выводить скопившиеся токсины.

Приготовьте чай из репешка: залейте 1 стаканом кипятка 2 ч. л. измельченной травы, дайте настояться в течение 10 минут, после чего процедите. И пейте с удовольствием по 1 чашке 3 раза в день.

Галина Мартемьянова, г. Калуга

Если надо похудеть

Похудеть с помощью репешка можно за несколько недель. В этот период настой либо отвар из растения должен дополнять вашу диету.

● Рецепт отвара: 2 ст. л. измельченной травы репешка залейте 2 стаканами кипятка. Поставьте на огонь, прокипятите в течение 10 минут и процедите. Отвар необходимо пить по 2/3 стакана 3 раза в день перед едой.

● Можете сделать и порошок из сухих листьев. Его надо принимать на кончике ножа 4 раза в день за 20 минут до еды, запивая водой.

Пока репешок будет очищать организм от вредных веществ, вы должны есть больше свежих овощей, фруктов, кисломолочных и других диетических продуктов.

Контролируйте количество потребляемых калорий. Вскоре нормализуется пищеварение. В итоге вы сможете похудеть на 6-8 кг за несколько недель. Но даже после этого советую соблюдать правило: умеренность в еде и больше движений!

Людмила Баранова, г. Краснодар

Чем полезен репешок?

● Самое известное свойство растения – способность лечить печень, избавляя ее от токсинов.

● Репешок спасает при отравлениях, помогает справляться с такими болезнями, как гепатит, холецистит, цирроз. Способствует растворению небольших камней в печени и выведению песка. Снимает воспаления, снижает уровень вредного холестерина.

● Нормализует работу желудка и кишечника, восстанавливая ткани, залечивая воспаления.

● Снимает и воспаления в суставах, избавляет от боли.

● Если у вас мигрень, приступ невралгии, ревматизм или остеохондроз, помогут сборы с репешком и масло из него.

● Чай и отвар снижают давление, повышают эластичность сосудистых стенок.

● Отвар репешка применяют для полоскания горла во время ангины. Им же лечат фарингит, стоматит.

● При атонии мочевого пузыря, хроническом цистите, энурезе и отеках также выручают рецепты с репешком.

Любисток укрепляет волосы

Любисток – излюбленная пряность украинцев и немцев. Его можно добавлять во все блюда, кроме молочных. По вкусу и запаху трава напоминает сельдерей.

И если вы столкнулись с проблемой выпадения волос, очень рекомендую попробовать любисток для восстановления шевелюры.

Залейте в термосе 1 стаканом кипятка 2 ч. л. измельченных корней и дайте настояться в течение 2-4 часов. После этого охладите настой и вотрите в кожу головы. Оставьте на 2-3 часа, надев шапочку для душа. Затем промойте волосы желтком или хлебом, но только не шампунем. В крайнем случае – детским мылом.

Делайте так по 3-4 раза в неделю до тех пор, пока не заметите хороший результат.

Екатерина Егорова, г. Оренбург

Шалфей с укропом для желудка

У меня была язва желудка. Считаю, что давно от нее избавился. Обследования показали, что язва зарубцевалась, слизистая оболочка в порядке.

Стараюсь не перегружать желудок, не есть ничего вредного, избегать стрессов. Тем не менее изредка испытываю дискомфорт, и возникает беспокойство.

В таких случаях быстро помогает мое домашнее средство, подсказанное матушкой: смешиваю по 1 ст. л. семян укропа и сухой измельченной травы шалфея, заливаю 1 л кипятка, настаиваю 12 часов. Принимаю процеженный настой по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Этот настой прекрасно действует на весь пищеварительный тракт. Он снимает спазмы, воспаления, устраняет газообразование и даже успокаивает нервы.

Другие желудочные сборы с шалфеем тоже помогают при вздутии живота, вызывают желчегонный эффект, стимулируют аппетит и перистальтику всех отделов пищеварительного тракта. Но семена укропа еще и бактерицидные. Они нейтрализуют гнилостные процессы, благодаря им в кишечнике формируется полезная микрофлора.

Дмитрий Денисов, г. Тула

Зверобой – трава мужская

Мужчины у нас считают неуместным заниматься своим здоровьем. Они редко читают литературу, посвященную профилактике и лечению мужских заболеваний. А ведь кто, если не ты сам, лучше знает, что с тобой происходит?

Поделюсь очень простым рецептом профилактики самых разных недоразумений, в том числе импотенции. Этот рецепт, как ни странно, очень популярен на Востоке.

Возьмите 1,5 ст. л. сухой травы зверобоя или 1 ст. л. свежей. Залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте, пока не остынет. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день через полчаса после еды. Лечитесь курсами по 1-2 недели несколько раз в год.

Сергей Истомин, г. Туапсе

Целебный настой от гриппа

В разгар эпидемии гриппа уже много лет использую настой, который помогает сопротивляться любой инфекции. Подтверждение его эффективности: уже много лет не болею гриппом и простужаюсь редко.

Надо смешать измельченные корни родиолы розовой, сухие шалфей и крапиву в соотношении 1:3:3. Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. сбора и настоять в термосе час-два. Процедить, слегка остудить, добавить 1 ч. л. меда и выпить настой после завтрака. Делать так каждое утро в течение 10-12 дней, пока есть реальная угроза заражения гриппом.

Это отличное общеукрепляющее средство, компоненты которого и по отдельности, и все вместе заметно улучшают самочувствие. Все они продаются в аптеках, то есть доступны каждому.

Людмила Алексеевна Моторина, г. Саратов

Мой друг – сабельник

Если болят суставы, это беда. Перепробуешь все, что можно, и готов на что угодно, только бы избавиться от боли. Для меня нет лучшего средства, чем сабельник болотный.

Благодаря растению удается снимать воспаления, избавляться от боли, ломоты, отеков. В итоге и сохраняется подвижность суставов.

Готовлю настойку так: 150 г измельченных корней сабельника заливаю 1,5 л водки и выдерживаю 3 недели темном месте. Процеживаю и принимаю по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца. Делаю перерыв на 10 дней и повторяю курс.

То же лекарство использую наружно – натираю им суставы.

Г.И. Борисов, г. Мурманск

Горицвет сердце успокоит

Человек, у которого неполадки с сердцем, знает, что это такое, когда оно то рвется из груди, а то вдруг замирает. Становится страшно от непонятных ощущений, особенно поначалу. Догадываешься, чем все может закончиться...

Меня, по крайней мере, аритмия очень пугала. Да, при таком заболевании лучше постоянно помнить, что твое сердце ведет себя порой непредсказуемо.

Нужно уметь владеть собой, чтобы не допускать эмоциональных взрывов. Но не каждый на это способен. Вот и приходится искать народные средства.

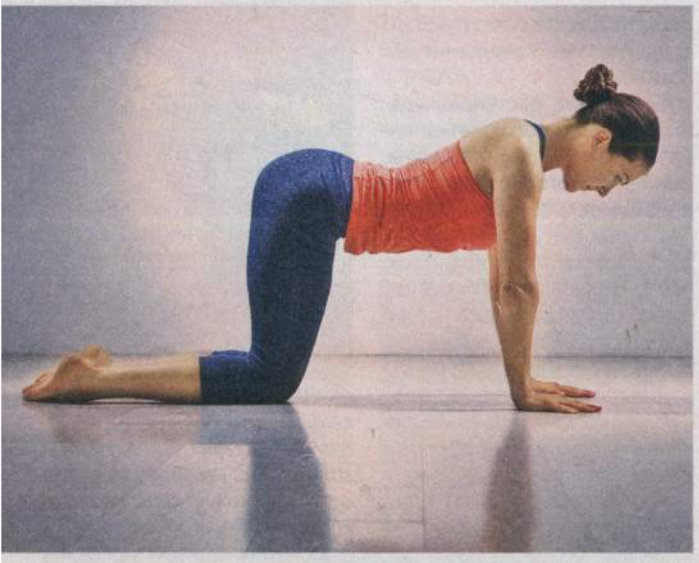
Для меня настоящим спасением стал отвар горицвета весеннего: 1 ст. л. травы залить 300 мл воды, довести до кипения, максимально убавить огонь и подержать 3 минуты. Затем накрыть крышкой и настоять полчаса. Процедить и принимать по 1 ст. л. отвара 3 раза в день до еды. Для восстановления ритма требуется 2 недели лечения.

Потом сердце бьется, как в 18 лет: если и ускоряется, то по конкретной причине, а не внезапно.

Врачи называют горицвет весенний сердечной травой. Используют его в основном при сравнительно легких формах хронической недостаточности кровообращения. Также рекомендуют при неврозах сердца, вегетососудистой дистонии, инфекционных заболеваниях, протекающих с симптомами ослабления сердечной деятельности.

Еще горицвет весенний входит в состав почечных сборов. От отеков и одышки он точно избавляет. Только нужно строго соблюдать дозировку и сроки лечения.

В.И. Болотов, г. Орел



В помощь желчному пузырю

С хроническим холециститом я знаком не понаслышке, и застой желчи – то, от чего страдал лет 5, не меньше. Лекарства принимал, но только в период обострения – после очередного срыва, нарушения диеты. Наивно полагал, что «само пройдет». Жена больше не могла смотреть на мое бездействие и в один из вечеров принесла журнал с комплексом упражнений, сказала: «Вот тебе упражнения, коллега поделилась. Ей помогло. Значит, и тебе поможет, если лениться не будешь!»

И я начал делать эти упражнения. Жена глаз с меня не спускала, контролировала: На удивление, уже через неделю мне стало значительно легче. И я так обрадовался, что уже без надзора жены с удовольствием выполнял все упражнения!

Я понял: самое главное, что вы должны делать, если у вас застой желчи, – двигаться! Ведь одна из причин болезни – малоподвижный образ жизни. И еще хочу добавить: во время тренировки очень важно правильно дышать.

1 Примите положение лежа на спине. На вдохе поднимите правую руку вверх и одновременно согните левую ногу, скользя стопой по поверхности пола. Вернитесь в исходное положение – выдох.

2 Продолжайте лежать на спине. Руки на поясе. Выполняя вдох, приподнимите голову и плечи, посмотрите на носки. Вернитесь в исходное положение – вдох.

3 Лежа на спине, левую руку положите на грудь, правую – на живот. Начните дышать животом. При вдохе обе руки поднимаются вверх, следуя за движением грудной клетки и передней стенки живота, при выдохе – опускаются вниз.

4 Лежа на левом боку, левую руку выпрямите и вытяните, левую ногу согните. Поднимите правую руку вверх, выполняя вдох. На выдохе согните правую ногу и подтяните колено к груди.

5 Лежа на левом боку, сделайте вдох и отведите прямую правую руку вверх и назад. А на выдохе вернитесь в исходное положение.

6 Встаньте на четвереньках, поднимите голову, сделайте вдох, а на выдохе скользящим движением передвиньте правую ногу вперед между руками. Возвратитесь в исходное положение и сделайте то же упражнение, но уже другой ногой.

7 Стоя на четвереньках, сделайте вдох и поднимите левую прямую руку. Выполняя выдох, вернитесь в исходное положение.

8 Примите положение лежа на спине. Руки вдоль туловища, ноги вместе. Выполняя глубокий вдох, медленно поднимите прямую правую ногу. На выдохе опустите ногу. То же сделайте другой ногой.

В.И. Баринов, г. Набережные Челны

Кстати

Во время обострения заболевания упражнения делать нельзя, их можно выполнять только в период ремиссии, после консультации с врачом.

Тренируем легкие

Первое, что мы делаем, появляясь на свет, – это вдох. Чем больше кислорода вдыхаем, тем больше жизненной энергии получаем. От природы все люди дышат правильно, но болезни, будь то бронхит или трахеит, меняют дыхательный ритм, а само дыхание делают поверхностным.

Исправить ситуацию можно при помощи специальных упражнений. Их всего несколько, но они отлично влияют на легочную систему. Проверено! Упражнения помогли мне восстановиться после болезни и избавиться от так называемого «жесткого» дыхания.

- **Шарик.** Возьмите в руки воздушный шарик, глубоко вдохните и с силой выдохните в шарик. Пережмите край шарика, чтобы из него не выходил воздух, а в это время сделайте 2 спокойных вдоха-выдоха. А потом еще раз сделайте глубокий вдох и с силой выдохните в шарик. Затем – 2-3 спокойных вдоха-выдоха.
- **Перышко.** Положите на ладонь перышко, поднимите ладонь до уровня подбородка (на расстоянии 15 см от вашего рта). Сдувайте его быстрым энергичным выдохом через рот.
- **«Гусь».** Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки на поясе, локти отведите назад. Выполняя вдох, грудь выпятите вперед. На выдохе наклоните корпус и при этом, вытянув губы трубочкой, произнесите «пф-ф-ф».
- **Приседания.** Встаньте за стулом, руками держитесь за его спинку. Сделайте вдох, а на выдохе приседайте, произнося «фу-у-у». Выполняя новый вдох, вернитесь в и.п. Стоя, выполните выдох. Глубоко вдохните и на выдохе присядьте, повторите упражнение.
- **Наклоны.** На вдохе поднимите вверх руки, сцепленные в замок, а на выдохе резко наклонитесь, произнося «ух-х-х», опустите руки вниз (как при колке дров).

И.Г. Алишук, г. Астрахань

В зоне внимания – ноги

Даже сидя на своем рабочем месте, вы можете позаботиться о ногах. Вот несколько упражнений, снимающих напряжение и восстанавливающих кровообращение. Выполняются они в положении «сидя на стуле».

- С силой подожмите пальцы ног, а затем расслабьтесь. Повторите несколько раз в быстром темпе.
- Приподнимите ноги над полом, сделайте несколько вращательных движений стопой (по часовой стрелке и против).
- Упритесь ступнями в пол, приподнимите пятки и разведите их в стороны, затем сомкните. Выполните такое движение несколько раз.
- Вытяните правую ногу вперед. Потяните пальцы вытянутой ноги на себя, чтобы растянуть икроножную мышцу. Повторите упражнение, поменяв ногу.

Чтобы упражнения давали эффект, повторяйте их несколько раз в течение дня. Тем, кто проводит весь рабочий день сидя, следует избегать положения «нога на ногу», поскольку это очень вредно для кровообращения.

Лада Костина, г. Омск

Заготовка для иммунитета

Урожай тыквы у меня на даче всегда богатый.

Я из нее готовлю каши и запеканки. А еще делаю особое снадобье для повышения иммунитета. На его приготовление уходит всего 10 минут.

1 лимон и 1 лайм нужно ошпарить кипятком, чтобы ушла излишняя горечь (за неимением лайма можно использовать только лимоны). 200-300 г тыквы и 100 г корня имбиря очистить и нарезать кусочками. Если вы не любите острый привкус имбиря, тогда на такое количество ингредиентов понадобится только 1/2 корня, а то и меньше, но обязательно его добавлять, хоть немного. Цитрусы нарезать со шкурками, избавляясь от косточек. Все переложить в емкость для измельчения, добавить 150 г меда и 150 г сахара (лучше тростникового). Перемолоть блендером до однородности.

Готово! Масса прекрасно хранится в прохладном месте (холодильнике) достаточно долго. Очень вкусно с чаем или даже просто на десерт с печеньем, блинами, оладьями и. т. д.

Любовь Карасева, Владимирская обл.

Как «заморозить» давление

Большую часть времени давление у меня, как у космонавта. А когда наступают критические дни, мучаюсь от гипертонии. Возвращаю АД в норму не таблетками, а подручными методами. Например, обычный лед действует ничуть не хуже спазмолитиков. Когда чувствую, что к голове подкатывает тяжесть, начинает ломить затылок, поступаю следующим образом.

Удобно укладываюсь на кровать, уткнувшись лицом в подушку. Прошу кого-нибудь из домочадцев приложить кусочки льда с двух сторон шейного позвонка, который выделяется больше других при наклоне головы. Лед держу до тех пор, пока он не растает. После процедуры наношу на влажную кожу любое масло и мягко растираю (но недолго!). Давление гарантированно падает.

Таким способом можно пользоваться 1 раз в 3 дня. «Холодное лечение» гипертонии можно применять и как профилактическое средство

Валентина Комиссаревская, Нижегородская обл.

Лепешка от головной боли

Соседка научила, как без особых хлопот справиться с мигренью. Не всегда ведь анальгетики есть под рукой, да и постоянно их принимать тоже для здоровья не слишком-то полезно. А бабушкин метод совершенно безопасен и при этом эффективен.

Сначала нужно сделать отвар мяты перечной: 1 ч. л. сырья залить 0,5 стакана кипятка. Из куска хлеба (лучше использовать черный, из ржаной муки) извлечь мякиш. Слегка смочить его столовым уксусом, добавить отвар мяты, хорошенько смять в лепешку, приложить ко лбу и к вискам.

С таким компрессом нужно полежать спокойно.

Марина Саламанова, Липецкая обл.

Лен спасет сосуды

У моей мамы после 50 лет стали периодически неметь пальцы рук и ног. Знакомая медсестра подсказала, что это связано с сосудами. И научила, как за ними следить и чем чистить. Курс лечения такой.

Вечером нужно взять 1/3 стакана семян льна, залить 1 л воды, довести до кипения и 2 часа выдержать на водяной бане. За ночь отвар должен настояться, а утром его процедить. Должно получиться примерно 850 мл киселеподобной жидкости. Ее нужно выпить за 5 дней: по 1/3 стакана утром натощак и вечером до еды.

Для того чтобы добиться эффекта, стоит посидеть на таком киселе 15 дней. А через три месяца курс повторить.

Результат не заставит себя ждать – вы будете не только лучше себя чувствовать, но и лучше выглядеть.

Нина Лакеева, г. Зарайск

Как вернуть тишину

Если у вас часто болит голова и постоянный шум в ушах, я советую приготовить средство из чеснока и клюквы.

1 На 1 кг клюквы возьмите 200 г чеснока. Пропустите их через мясорубку и поставьте на сутки в прохладное место. Спустя положенное время добавьте в массу 0,5 кг меда и тщательно перемешайте. Храните смесь в холодильнике. Принимать ее надо по 1 ст. л. за полчаса до приема пищи дважды в день.

2 А на обед сделайте гречневую кашу с морковью. Вприкуску с кашей скушайте одну луковицу средних размеров или пару зубчиков чеснока. Старайтесь в этот день выпить как минимум 2,5 л чистой негазированной воды.

Нина Владимировна Чугурова, Московская обл.

Одеяло для сладких снов

Заметила я одну странность. Дома редко удается хорошо выспаться, даже если ложусь рано. А когда гощу у мамы, просыпаюсь в приподнятом настроении и отлично отдохнувшей. Думала сначала, что все дело в «родных стенах», где прошло детство. А потом попалась на глаза интересная научная статья, где говорилось о том, как влияет на наш сон… толщина одеяла.

Путем исследований было доказано, что чем тяжелее одеяло, тем легче человеку заснуть. Дело в том, что легкие прикосновения будоражат нервную систему, а сильные, но мягкие – успокаивают. Так оно и есть! Ведь дома я сплю под невесомым синтепоновым одеяльцем, а у мамы укрываюсь старинным ватным.

Оно воздействует на тело как массаж: расслабляет, дарит покой и комфорт. Примерно такие же ощущения появляются, когда нас берут на руки, крепко и ласково обнимают или гладят по спине.

Спокойный приятный сон под тяжелым одеялом может помочь справиться с расстройствами вроде депрессии, тревоги, повышенной агрессии или навязчивых мыслей.

А еще такие постельные принадлежности подойдут детям с гиперактивностью, аутизмом или ДЦП.

Ольга Левонова, г. Раменское

Красоту вернет желатин

Желатин, который можно купить в любом продуктовом магазине, годится не только для приготовления вкусного желе и муссов.

Я знаю способ, как с помощью этого недорогого средства заметно улучшить состояние кожи, волос и ногтей.

1 ч. л. гранул пищевого желатина нужно развести 1 стаканом теплой воды, дать ему немного разбухнуть. Добавить 1 ч. л. лимонного сока или щепотку витамина С в порошке (кислый компонент улучшает усвояемость желатина). Принимать такой напиток следует ежедневно за 30-40 минут до завтрака (натощак).

При регулярном употреблении желатина внутрь суставы будут лучше работать, волосы станут эластичнее и крепче, кожа – более подтянутой, а ногти перестанут слоиться и ломаться.

Мария Гаврюшина, Красноярский край

5 привычек для здоровья

Чтобы улучшить свое самочувствие и распрощаться со многими хворями, мне помогли всего лишь 5 правил, которым я начала неукоснительно следовать. Попробуйте и вы поступать следующим образом.

1. Неделю ходить и сидеть с прямой спиной. Вы увидите, как улучшится не только осанка, но и память.

2. За час-два до сна выключить телевизор и компьютер. Вам останется больше времени для творчества, и бессонница отступит навсегда.

3. 2 недели говорить по телефону только по делу. Тем самым вы сократите объем электромагнитного излучения, которому невольно подвергаетесь, болтая по мобильнику.

4. Постепенно уменьшить привычную порцию еды на четверть. Легкость и хорошее пищеварение будут обеспечены!

5. Каждый раз, когда хочется, улыбнуться прохожему, пусть и на пару секунд, позабыв, «что он может подумать». Благодаря этому вы постоянно будете в хорошем расположении духа.

Г.К. Исаченко, г. Заозерный

Настойка «Корень силы»

Чем ближе весна, тем сильнее меня накрывают апатия, вялость и слабость. Чтобы повысить жизненный тонус, я раньше принимала аптечную настойку женьшеня. А потом нашла отличную альтернативу этому лекарственному растению!

Корень имбиря во многом обладает сходными свойствами. Снадобье из него применяется для бодрости, очень полезно при ангине и простудных заболеваниях. Восстанавливает зрение и повышает сексуальную активность у мужчин и женщин. Вдобавок самодельная настойка очищает кровь и повышает иммунитет.

Для ее приготовления потребуется 250 г свежего корня имбиря. Его нужно промыть, почистить, нарезать на пластинки. Заполнить ими небольшую стеклянную емкость и доверху залить водкой. Накрыть крышкой и поставить в темное сухое место для настаивания на 2 недели. Периодически встряхивать. Процедить и добавить 2 ч. л. меда.

Принимать имбирную настойку нужно по 1 ч. л. перед едой 2 раза в день.

Ирина Дунчева, г. Гатчина

Если «кол» в боку

Бывает, бежишь за маршруткой или просто быстро идешь, торопишься куда-то, как вдруг резкая боль в боку вынуждает остановиться. Думаю, такое ощущение знакомо каждому!

Хочу поделиться секретом, как избавиться от дискомфорта. Именно так поступают легкоатлеты на беговой дорожке.

Чтобы бок не колол, нужно постараться выдыхать тогда, когда на землю наступает правая нога. Дело в том, что покалывание вызывается чрезмерным кровонаполнением печени, а такое дыхание как раз помогает снизить давление на этот орган.

Анна Николаевна Сазонова, г. Губкин

Пряность и сладость

После очередного обследования в поликлинике терапевт меня озадачил. Сказал, что анализы показали повышенный уровень холестерина. Я не стала доводить дело до атеросклероза и принялась за лечение.

По совету коллеги взяла на вооружение рецепт вкусного снадобья. Знакомая уверяла, что дуэт меда и корицы способен заменить целую аптечку!

Чтобы добиться нужной консистенции, я измельчала пряность в порошок в кофемолке. Брала 1 ст. л. корицы без горки и всыпала в 200-граммовую банку с медом. Тщательно перемешивала и хранила лекарство в холодильнике.

Употребляла целебную смесь двумя способами. Утром за 30 минут до еды принимала ложечку меда с корицей и запивала стаканом воды.

После этого плотно завтракала. А иногда перед работой подсушивала в тостере кусочек черного хлеба и намазывала на него 1 ч. л. смеси. Съедала такой десерт и выпивала чашку зеленого чая.

После пары месяцев такого лечения стала чувствовать себя намного лучше. А повторные анализы подтвердили эффективность медовой терапии.

В. Линская, г. Белово

Как улучшить работу кишечника

Когда просыпаюсь утром, не сразу встаю с кровати, а еще лежа делаю массаж живота. Идеальное время для него – 6-7 часов утра, ведь в этот период максимально активна толстая кишка. Улучшив ее моторику с помощью массажа, можно избавиться от запоров и ускорить обмен веществ. Правда, я просыпаюсь позже, около 9 часов утра, но даже в это время массаж исключительно эффективен.

Чтобы сделать его, ладонью руки выполняйте поглаживания круговыми движениями вокруг пупка. Важно, чтобы вы делали их по часовой стрелке – по ходу толстой кишки. Так вы будете не просто повышать давление в толстой кишке, но и продвигать ее содержимое.

Из своего опыта добавлю, что этот метод лучше помогает, если массаж сочетать с правильным дыханием. Перед каждым следующим кругом делайте глубокий вдох, а во время надавливающего движения руки выдыхайте весь воздух.

А.П. Леонова, г. Тверь

Из лука варю варенье

Я всем своим знакомым советую не болеть и запастись в сезон простуд луковым вареньем. Делюсь рецептом и с читателями журнала.

Для его приготовления надо взять 3 средние луковицы, очистить и пропустить их через мясорубку. Добавить 1 стакан сахара, перемешать и дать 30 минут настояться. Варить варенье на медленном огне, постоянно помешивая, примерно 10 минут. Дать немного остыть, добавить 1 ст. л. натурального меда, хорошо перемешать.

Хранить в холодильнике. Принимать при кашле по 1 ст. л. 4-5 раз в день. Детям дозу можно уменьшить.

Татьяна Лутошкина, Тверская обл.

Дорогие читатели! Если у вас есть опыт лечения разных болезней, поделитесь со всеми. Может быть, кому-то вы спасете жизнь. Пишите нам по адресу:

Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Отказаться от очков может любой

Рано или поздно практически каждый человек сталкивается с ухудшением зрения. Считается, что с возрастом это неизбежно. И я так думал, пока не надоело зависеть от очков. Особенно раздражала ситуация, когда нужно было срочно что-то прочитать, а очки оставались дома. Жена посоветовала завести еще пару, но я решил поступить иначе. Стал изучать все известные методики улучшения зрения, а их, к радости, десятки.

Даже древние гимнастические комплексы включали такие упражнения, как разнообразные движения глазами, активизирующие кровообращение в них и головном мозге. Забегая вперед, скажу, что после этих занятий чувствуешь себя значительно бодрее, так как они снимают умственное утомление. Еще укрепляют глазные мышцы и способствуют упругости кожи век, что должно заинтересовать женщин. И самое главное: при регулярном выполнении гимнастики с каждым днем все лучше видишь. Всего 10-15 минут в день!

1 Для начала делал эти упражнения то сидя, то стоя, повторяя каждое по 4-5 раз с интервалом в 1-2 минуты:

- плотно закрывать и широко открывать глаза 5-6 раз подряд с интервалом 30 секунд;
- смотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы;
- вращать глазами вниз, вправо, вверх, влево и в обратном направлении.

2 Затем примерно через месяц добавил и другие упражнения, которые выполняются стоя:

- смотреть прямо перед собой 2-3 секунды;
- поставить палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку. Повторить 10-12 раз.

Вы можете подобрать свой комплекс. Найти гимнастику для глаз можно и в Интернете, и в книжном магазине, и в нашем «Лечебнике».

Вторая часть программы по улучшению зрения состоит в том, чтобы включить в ежедневный рацион витамины, минералы и другие необходимые вещества. Например, антиоксиданты лютеин и зеаксантин, которые содержатся практически во всех видах капусты, а также в шпинате, темно-зеленых листьях салата, зерновом хлебе и яйцах.

- Нужны и **жирные кислоты омега-3**. Они не образуются в организме, поэтому советую есть жирную морскую рыбу, включая сельдь и скумбрию, морепродукты и орехи. Включайте в рацион и растительные масла.
- **Витамин С,** кроме всего прочего, снижает риск развития катаракты. Вы получите его из самых разных овощей и фруктов.
- **Витамин Е** считается одним из мощнейших антиоксидантов, помогает предотвратить развитие катаракты и замедляет возрастную потерю зрения. Содержится в орехах, листовом салате, крупах, картофеле, сливочном и растительном маслах.
- **Медь** играет важную роль в обменных процессах. Содержится в орехах, семенах подсолнечника, печенке и бобовых культурах.
- **Цинк** – тоже ценный минерал, необходимый каждой клетке организма. Больше всего цинка в красном мясе и птице. Им богаты и морепродукты, орехи, фасоль.

Вывод простой: помимо обязательной гимнастики для глаз, надо каждый день есть овощи и фрукты, бобовые и орехи, а также растительные масла, рыбу и морепродукты. Мне хватило одного года, чтобы не только отказаться от очков, но и вообще улучшить здоровье.

Алексей Николаевич Герасимов, г. Волгоград

Примите к сведению!

«Непогода» в животе

Вспоминаю тот неприятный период в своей жизни, когда неудобно было находиться среди людей. Причина – почти постоянная «непогода» в животе: бурление, газообразование, то есть метеоризм.

Даже к гастроэнтерологу сходила, но патологии не нашли. Дали рекомендации по питанию, а в целом пришлось справляться самостоятельно.

- Начала с соблюдения элементарного правила: пить только теплое. Вода температуры тела не вызывает спазмов. Сейчас добавляю в нее лимонный сок.
- В первое время ела все в виде пюре и почти без соли.
- Есть три магических продукта, которые восстанавливают порядок в животе: сельдерей, цикорий и сырая квашеная капуста. Включила их в рацион.
- Полезны и семена льна, которые обволакивают и увлажняют слизистые оболочки, способствуя лучшему прохождению содержимого желудка.
- Постоянно использую укроп, фенхель, тимьян, шалфей, розмарин и мяту. Добавляю их в чай, в супы и любую еду.

- Стараюсь жевать тщательно, не торопясь, чтобы не заглатывать воздух.

Сейчас проблема решена. Я привыкла питаться маленькими порциями.

А если вдруг что-то снова разлаживается в животе, пью либо чай с лимоном и имбирем, либо настой фенхеля, который расслабляет мускулатуру кишечника и быстро наводит порядок.

Валентина Петровна Коваленко, г. Новосибирск

Пусть сильные руки будут красивыми!

Мы любим своих мужчин сильными, здоровыми и красивыми, но не всегда о них заботимся. А на такие «мелочи», как грубая кожа рук и зазусенцы, вообще не обращаем внимания.

Сами мужчины чаще всего стесняются пользоваться даже простым кремом, не говоря уж о маникюре.

В феврале у нас мужской праздник, поэтому дам несколько советов для тех, у кого сильные руки не совсем ухожены.

1 Выполняя любую грязную работу, надевайте перчатки. Я своего мужа приучила. Поначалу он артачился, затем привык. Еще продают специальный защитный крем. Наносите его, когда приходится возиться с мелкими деталями или, например, разбирать двигатель автомобиля.

2 Выбросьте жесткие щетки, которыми вы стараетесь оттереть грязь. Берите щетку, которой пользуется ваша жена или мама.

3 Не пытайтесь чистить ногти перочинным ножом. Для этого есть специальные приборы. Иначе можете повредить ноготь и подхватить грибок либо другую инфекцию. Вы слышали, что такое панариций?

4 Очень советую регулярно использовать обычный крем для рук. А желтый налет от курения легко свести лимонным соком, который избавляет кожу и от многих других пятен.

Муж приблизительно через год после того как я приучила его следить за руками, признался: мол, даже самооценка повысилась. Я была рада это услышать. Руки у него стали ухоженными, без царапин, трещин, въевшейся грязи от солярки.

Галина Николаевна Блинова, г. Саратов

Против кругов под глазами

Темные круги под глазами могут свидетельствовать о каких-то неполадках в организме, поэтому лучше посоветоваться с врачом. Но если они вызваны переутомлением или курением, то избавиться от них можно самостоятельно.

● Сначала я бросила курить. Затем стала использовать народные средства, начиная с чайных пакетиков. Постоянно прикладывала их к векам и до сих пор так делаю. Потому что это удобно и действительно помогает. Черный чай содержит антиоксиданты, которые устраняют последствия окислительных реакций, восстанавливают кровообращение и убирают лишнюю воду, то есть отеки.

● Когда времени больше, применяю сырой картофель: натираю его на терке, смешиваю с оливковым маслом, заворачиваю в марлю – и на глаза. Вообще, картофель подходит любой: и сырой, нарезанный ломтиками, и просто отварной, и в виде пюре. Только маски, компрессы, примочки надо делать каждый день, лучше всего утром и вечером. И круги исчезнут, кожа вокруг глаз помолодеет.

● Также полезен лимонный сок. Он даже от пигментных пятен избавляет. Смешайте его с черным чаем или водой и аккуратно, избегая контакта со слизистой, поместите смоченную в нем салфетку на закрытые глаза. Повторяйте процедуру каждый вечер. Через два месяца увидите значительные изменения.

● Летом я использую самое популярное средство – огурец. Режу кружочками – и на глаза! Конечно, покупаю крем для век с витамином К. Он укрепляет самые мелкие сосуды вокруг глаз, которые и лопаются, из-за чего образуются темные круги.

Ирина Соколова, г. Москва

Если ноги и зимой потеют

Это беда, когда ноги постоянно потеют. Не только неприятно, но еще и для здоровья опасно: грибок во влажной среде, как известно, развивается активно.

А зимой приходится к тому же носить теплые носки и теплую обувь. Положение усугубляется.

Я долго мучился, однако теперь справляюсь.

● Ноги мою утром и вечером в теплой воде, так как тепло стимулирует работу потовых желез. После этого тщательно протираю полотенцем между пальцами и наношу препарат-антиперспирант (крем, гель или тальк). Перед мытьем добавляю в воду специальную соль для ванн с антисептическими свойствами. Все это продается в аптеках.

● Чтобы избавиться от запаха в течение дня, протираю стопы влажной салфеткой. Регулярно меняю хлопчатобумажные носки. Постоянно использую антибактериальный дезодорант и стельки, которые подавляют рост бактерий.

● При любой возможности проветриваю ноги, дома хожу босиком. То есть стараюсь всеми способами избегать ситуаций, при которых они потеют.

● Обувь тоже приходится тщательно обрабатывать и сушить, чтобы не было условий для размножения грибков и вредных бактерий. В этом отлично помогает обычный столовый уксус.

Одним словом, если удастся победить собственную лень, ноги будут в полном порядке!

Аркадий Владимирович Головачев, г. Люберцы

Архип осип, Осип охрип

Работаю в школе, говорить приходится много, поэтому часто садится голос. Расскажу, что я тогда делаю.

● На всякий случай сначала полощу горло теплым раствором аптечного йода с солью. Полоскания неглубокие, без напряжения. Развожу 3-5 капель аптечной настойки йода в стакане теплой воды, добавляю щепотку поваренной соли и хорошо размешиваю.

● После этого делаю массаж, чтобы усилить кровоток в горле. Массирую мышцы, идущие от заушной области к яремной ямке у основания шеи, очень медленно проводя там ладонями, и меняю направление. Затем растираю мышцы и надавливаю на них, проминая до ощущения приятного тепла.

● При потере голоса ни в коем случае нельзя ничего чрезмерного: острого, кислого, резкого. Все движения должны быть плавными, полоскания – нейтральными, смягчающими.

● Если голос просто сел, то массаж помогает быстро. А после него усилению кровообращения способствует йодная сетка на боковых мышцах шеи. Только избегайте зоны щитовидной железы.

А.П. Прохорова, г. Челябинск

Прыщи мужчину не украшают

Часто вижу молодых мужчин с проблемной кожей (прыщами, угрями) и думаю: неужели их это не беспокоит? Ведь жирная воспаленная кожа с красными рубцами – такой же признак нездоровья, как и кашель, насморк...

Кроме того, такая кожа плохо влияет на эмоциональное состояние. У самого были подобные неприятности, когда вернулся из армии.

Но я сразу взял быка за рога – отправился в клинику к дерматологу. Прошел все процедуры, научился правильно умываться и пользоваться аптечными средствами по уходу за кожей.

Считаю, что это должен сделать любой мужчина, независимо от возраста, если есть такие проблемы.

Второе условие – сбалансированное питание. Конечно здесь уместно упомянуть о здоровом образе жизни в целом. Ведь спорт, физические нагрузки, полноценный сон, правильное питание делают нас здоровыми и телом, и духом.

До сих пор постоянно пью курсами травяные чаи для очищения не только кишечника, но и крови. Кстати, пользуюсь рецептами из «Лечебника». Крапива, одуванчик, душица, чабрец всегда в моей домашней аптечке. И, кстати, перед свадьбой сходил к косметологу. Мне сделали чистку лица. Там же подсказали, как правильно ухаживать не только за кожей, но и за бородой!

Николай Цыганков, г. Пермь

После сытного января

Мало кому удается провести новогодние праздники без ущерба для фигуры, а иногда и здоровья. Я вот ежегодно поправляюсь на пару килограммов. Правда, быстро от них избавляюсь, а заодно и улучшаю самочувствие.

Рецепт проверенный и простой: 1 стакан семянльна заливаю 3 л кипятка и варю на водяной бане 2 часа. Остужаю до 40° и пью без ограничения (примерно по 1 л в день), начиная с 12 часов дня. Готовлю себе такой кисель в течение 2-3 недель.

При этом есть хочется ровно столько, сколько требуется здоровому организму. Переедать ни за что не получается. В итоге организм очищается от токсинов и всего ненужного. Кишечник работает как часы, а кожа будто светится изнутри. И, разумеется, худеешь без забот.

Елена Миронова, г. Воронеж

Если вы смогли справиться с каким-либо недугом, пишите нам: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Дорогие друзья!

Продолжается подписка на 2017 год. Вы можете подписаться в любом почтовом отделении.

В наше время, когда все дорожает, важно, что цена на подписку останется прежней, а в розницу может увеличиться.

Подписной индекс в «Каталоге российской прессы» – 44192

Почта России — Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету ~~журнал~~ — 44192 (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНИК» — Количество комплектов

На 2017 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому

линия отреза

ПВ | место | литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА 44192

На газету ~~журнал~~ «ЛЕЧЕБНИК» (наименование издания)

Стоимость: подписки ____ руб. Количество комплектов; переадрес. ____ руб.

На 2017 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(почтовый индекс) город, село, область, район, улица

дом | корпус | квартира (фамилия, И. О.)

Подпишитесь и не болейте!

ПИСЬМА ЗДОРОВЬЯ
35

Лечебник

№2 • февраль • 2017

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ НА МАРТ

16+

Сбор трав от гриппа

Тренируем легкие

Защитимся от зимних травм!

еда-лекарство

Луковое варенье от простуды

подарки природы

Лечим суставы воском

Надежные способы улучшить зрение